

**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM PENCAPAIAN
MENGHAFAL AL-QUR'AN DITINJAU DARI KEBIASAAN
BERDZIKIRAL-ASMĀ'AL-HUSNĀ PADA SANTRI
TAHFIDZ QUR'AN
(Study Kasus di Ponpes Tahaffudzul Qur'an Purwoyoso Ngalian
Semarang)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjanah (S-1)
dalam Ilmu Ushuluddin Tasawuf dan Psikoterapi

oleh :

ROUDHOTUL JANNAH
NIM : 104411038

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2015**

**PERBEDAAN KECEMASAN DALAM PENCAPAIAN
MENGHAFAL AL-QUR'AN DITINJAU DARI KEBIASAAN
BERDZIKIR *AL-ASMĀ' AL-HUSNĀ* PADA SANTRI
TAHFIDZ QUR'AN
(Study Kasus di Ponpes Tahaffudzul Qur'an Purwoyoso Ngalan
Semarang)**



SKRIPSI

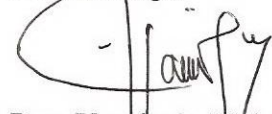
Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi

Oleh :
ROUDHOTUL JANNAH
NIM : 104411038

Semarang, 13 Mei 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Yusriyah, M.Ag
NIP. 19640302 199303 2001

Pembimbing II



Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 19690725 200501 2002

NOTA PEMBIMBING

Lampiran : 3 (Tiga) eksemplar
Hal : Naskah Skripsi

Kepada : Yth.
Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum wr.wb

Setelah saya meneliti dan mengadakan koreksi dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini saya kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : Roudhotul Jannah
Nim : 104411038
Program : S1 Ilmu Ushuluddin
Jurusan : Tasawuf Psikoterapi
Judul skripsi : Perbedaan Kecemasan dalam Pencapaian Menghafal Al-Qur'an Ditinjau Dari Kebiasaan Berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* Pada Santri Tahafudzul Qur'an. (Studi Kasus di Ponpes Tahaffudzul Qur'an Purwoyoso Ngalian Semarang)

Dengan ini saya mohon kiranya skripsi saudara tersebut dapat segera dimunaqasahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum wr. wb

Semarang, 13 Mei 2015

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Dra. Yusriyah, M.Ag
NIP. 19640302 199303 2001

Pembimbing II



Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 19690725 200501 2002

PENGESAHAN

Skripsi Roudhotul Jannah Nomor Induk
104411038 telah di munaqasyahkan oleh
Dewan Penguji Skripsi Fakultas
Ushuluddin Universitas Negeri
Walisongo Semarang pada tanggal:

17 Juni 2015.

Dan telah diterima serta disahkan
sebagai salah satu syarat guna
memperoleh gelar Sarjana dalam Ilmu
Ushuluddin.



Ketua Sidang

Dr. M. In'amuzzahidin, M. Ag

NIP. 19771020 200312 1002

Penguji I

Pembimbing I

Dra. Yusriyah, M. Ag

NIP. 19640302 199303 2 001

Pembimbing II

Fitriyati/S.Psi, M. Si

NIP. 19690725 20050 1 2002

Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M. Ag

NIP. 19510808 19770 3 2001

Penguji II

Dr. Sulaiman Al Kumayi, M. Ag

NIP. 19730627 20031 2 1003

Sekretaris Sidang

Tsuwaibah, M. Ag

NIP. 19720712 200604 2001

MOTTO

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (الهمز: ٩)

**“Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Quran, dan
sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya”.**

(Q.S. al-Hijr: 9)

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji tentang perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur'an ditinjau dari kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an (Studi kasus Ponpes Tahaffudzul Qur'an Purwoyoso Ngalan Semarang).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1). Tingkat kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur'an yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an. 2). Perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur'an antara yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan teknik analisis komparasional. Populasi dalam penelitian ini adalah santri tahaffudzul Qur'an yang berjumlah 30 santri yang digunakan sebagai subyek penelitian. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah menggunakan skala kecemasan dan bentuknya skala Likert. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik analisis deskriptif dan uji hipotesis anova. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur'an pada santri yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, santri tahfidz Qur'an berada dalam kategori yang tinggi yaitu (70%), pada santri yang sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, santri tahfidz Qur'an berada dalam kategori yang tinggi (90%), pada santri yang jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, santri tahfidz Qur'an (100%). Hasil dari analisis anova diketahui pada koefisien $F = 7.962$ (sig.[2-tailed] diperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesisnya diterima yaitu terdapat adanya perbedaan yang signifikan pada kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'an antara yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Segala puji dan syukur senantiasa kami panjatkan hanya kepada ALLAH SWT, berkat rahmat dan hidayah, nikmat serta inayahnya. Maka penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya sholawat serta salam tanpa terhenti selalu terlimpahkan kepada nabi dan rasul serta makhluk yang paling mulia disisi ALLAH SWT, nabi Muhammad SAW, juga para keluarga dan sahabatNya yang telah mengajarkan kedamaian, cinta kasih dan keselamatan serta membawa rahmat bagi seluruh alam semesta. Semoga kita dapat meneladani kemuliaan akhlakunya dan kelak di hari kiamat mendapatkan syafaatnya, AMIN.....

Hanya pertolongan dan hidayahnya tugas akhir ini bisa terselesaikan walaupun penulis yakin bahwa tidak ada yang sempurna di dunia ini. Begitu juga dengan skripsi ini, namun dengan segenap kemampuan dan usaha keras penulis ingin memberikan yang terbaik di akhir studi ini. Dan penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan saran-saran dari berbagai pihak, sehingga penyusun skripsi ini dapat terselesaikan. Oleh karena itu penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. DR. H. Muhibbin, M.Ag. selaku rektor yang membina dan menyusun dibawah bimbingan UIN Walisongo beserta pembantu Rektor I, II, Dan III.
2. Bapak Dr. Mukhsin Jamil, M.Ag. selaku Dekan fakultas Ushuluddin UIN Walisongo semarang yang telah memberikan izin penulisan skripsi ini.
3. Bapak Dr. Sulaiman al-Kumayi M.Ag dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si selaku ketua dan sekretaris jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo semarang yang telah memberikan izin penulisan skripsi ini.
4. Ibu Dra. Yusriyah, M.Ag. selaku pembimbing pertama, yang telah berkenan meluangkan waktunya dalam membimbing dan mengarahkan penulis, dan Ibu

Fitriyati, S.Psi, M.Si. selaku pembimbing kedua, yang telah mengadakan koreksi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

5. Bapak / ibu Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, atas segala kesabaran dan keikhlasannya untuk memberikan ilmu-ilmunya kepada kami. Seluruh karyawan Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo, terimakasih atas pelayanannya.
6. Kedua orang tuaku yang saya sayangi, Bapak Kasijan dan Ibuku Karsini, serta adik-adikku Dina Auliana, M. Hafiz maulana, yang selalu memotivasi, sumber inspirasi dan semangat, kekuatan serta kebahagiaan dalam hidupku. Semua ini berkat doa dan kasih sayangmu yang selalu menyertaiku.
7. Kepada saudara-saudaraku yang selalu menyemangatiku dan mendukungku.
8. Keluarga besar TP 2010, irma, mb furista, widia, vela, nailul, mila, anis dan yang lainnya yang selalu menemaniku dalam suka dan dukaku. dan adek-adek kelasku yang telah menjadi keluarga baruku dalam melewati perjuangan yang penuh warna - warni ini.
9. Teman-teman satu pondok miftahussa'adah, unyul (ulya), nor rohmah, dan pondok roudlatut thalibin bulurah (ria), rossi, nafis, hima, afi, fia, yang selalu menyemangatiku dalam penyelesaian skripsi ini.
10. Teman – teman KKN posko 26 desa Tlogo, terima kasih atas kebersamaannya semoga kebersamaan yang singkat itu tak kan pernah sirna oleh waktu
11. Adik-adik angkatan 2011 dan 2012 terima kasih telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Berbagai pihak yang secara tidak langsung telah membantu baik secara moral maupun materi .

Semoga segala amal baik bapak / ibu serta semua pihak yang disebut diatas akan menjadi amal yang sholeh dan sholekhah dan mendapatkan amal setimpal dari ALLAH SWT. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini dapat bermanfaat khususnya untuk penulis dan untuk semua pembaca pada umumnya.

Semarang, 13 Mei 2015

Roudhotul Jannah

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	Tidakdilambangkan
ب	Ba	b	Be
ت	Ta	t	Te
ث	Sa	ṡ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	j	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	kadan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka

ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal atau monoftong dan vokal rangkap atau diftong.

1. Vokal Tunggal (*monoftong*)

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	a
ـِ	Kasrah	I	i
ـُ	Dhammah	U	u

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَـيْ	fathah dan ya	Ai	a dan i
ـَـوْ	fathah dan wau	Au	a dan u

Kataba كتب

- yazhabu يذهب

Fa'ala فعل

- su'ila سئل

Zukira ذكر

- kaifa كيف

Haula هؤل

c. Vokal Panjang (Maddah)

Vokal panjang atau Maddah yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا...ا...ا...ا...	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
ي...ي...ي...ي...	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
و...و...و...و...	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla
رمى : ramā
قِيلَ : qīla
يَقُولُ : yaqūlu

d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup,

Ta marbutah yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah, dan dhammah, transliterasinya adaah /t/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍ atu

2. Ta Marbutah mati,

Ta marbutah yang mati atau mendapat harakat sukun, transliterasinya adalah /h/

Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍ ah

3. Kalau pada kata yang terakhir dengan ta marbutah diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang al serta bacaan kedua kata itu terpisah maka ta marbutah itu ditransliterasikan dengan ha (h)

Contohnya: رَوْضَةُ الْاِطْفَالِ : rauḍ ah al-aṭ fāl

روضة الاطفال	:	rauḍ atul aṭ fāl
المدينة المنورة	:	al-Madinah al-Munawwarah atau Al-Madinatul Munawwarah

e. Syaddah (*tasydid*)

Syaddah (*tasydid*) yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda, tanda syaddah atau tanda tasydid, dalam transliterasi ini tanda syaddah tersebut dilambangkan dengan huruf, yaitu dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya:	رَبَّنَا	:	rabbanā
	نَزَلَ	:	nazzala
	الْبِر	:	al-Birr

f. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf ال namun dalam transliterasi ini kata sandang dibedakan atas kata sandang yang diikuti huruf syamsiah dan kata sandang yang diikuti oleh huruf qamariah.

1. Kata sandang diikuti huruf syamsiyah,

Kata sandang yang diikuti oleh huruf syamsiah ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu huruf /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contohnya:	الشفاء	:	asy-syifā'
------------	--------	---	------------

2. Kata sandang diikuti huruf qamariah

Kata sandang yang diikuti huruf qamariah ditransliterasikan sesuai dengan aturan yang digariskan di depan dan sesuai pula dengan bunyinya.

Baik diikuti oleh huruf syamsiah maupun huruf qamariah, kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan kata sandang.

Contohnya :	القلم	:	al-qalamu
	الشمس	:	asy-syamsu
	الرجل	:	ar-rajulu

j. Tajwid

Bagi mereka yang menginginkan kefasihan dalam bacaan, pedoman transliterasi ini merupakan bagian yang tak terpisahkan dengan ilmu tajwid. Kerena itu, peresmian pedoman transliterasi Arab Latin (Versi Internasional) ini perlu disertai dengan pedoman tajwid.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN DEKLARASI.....	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN ABSTRAK	vi
HALAMAN KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN TRANSLITERASI	ix
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian	8
D. Tinjauan Pustaka	9
E. Sistematika Penulisan Skripsi	10
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Kecemasan	14
B. Menghafal Al-Qur'an.....	26
C. Kebiasaan berdzikir <i>al-Asmā' al-Husnā</i>	33
D. Pengertian Santri dan Tahfidz Qur'an.....	43
E. Hubungan Kecemasan dalam Pencapaian Menghafal Al-Qur'an Terhadap Kebiasaan berdzikir <i>al-Asmā' al-Husnā</i>	45
F. Hipotesis	46
BAB III : METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	47
B. Variabel Penelitian	47
C. Definisi Operasional Variabel.....	48
D. Populasi dan Sampel Penelitian	49

E. Teknik Pengumpulan Data	49
F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrument	51
G. Teknik Analisis data	54
BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an	55
B. Deskripsi Data Penelitian	62
C. Uji Persyaratan Analisis	65
D. Hasil Uji Hipotesis	67
E. Pembahasan Hasil Penelitian	68
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	73
B. Saran – saran	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN – LAMPIRAN	
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Nama-nama <i>al-Asmā' al-Husnā</i>	40
Tabel 2	Skor Skala Likert.....	51
Tabel 3	Blue Print Skala Kecemasan	51
Tabel 4	Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrument	54
Tabel 5	Jadwal Kegiatan santri Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an....	60
Tabel 6	Deskripsi Data	62
Tabel 7	Klasifikasi hasil Analisis Deskripsi Data	64
Tabel 8	Hasil Uji Normalitas.....	65
Tabel 9	Hasil Uji Homogenitas	67
Tabel 10	Hasil Uji Hipotesis	68

DAFTAR LAMPIRAN – LAMPIRAN

Lampiran A	Tabulasi Data Hasil Uji Coba Sebelum Valid
Lampiran B	Data Hasil Uji Coba Validitas Instrument Sebelum Valid
Lampiran C	Data Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrument Sebelum Valid
Lampiran D	Tabulasi Data Hasil Uji Coba Setelah Valid
Lampiran E	Data Hasil Uji Coba Validitas Instrument Setelah Valid
Lampiran F	Data Hasil Uji Coba Reliabilitas Instrument Setelah Valid
Lampiran G	Hasil Analisis Deskriptif Statistik
Lampiran H	Hasil Uji Normalitas
Lampiran I	Hasil Uji Homogenitas
Lampiran J	Hasil Uji Hipotesis
Lampiran K	Lampiran dan Surat-surat

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dalam menghadapi era globalisasi dan informasi pondok pesantren perlu meningkatkan peranannya dengan melakukan globalisasi dalam menghasilkan santri yang berkualitas, memiliki iman taqwa, kemampuan, ilmu pengetahuan, teknologi dan ketrampilan.¹ Santri merupakan unsur utama dalam pondok pesantren yang berhadapan langsung dengan berbagai tantangan, hambatan, ancaman dan tantangan dalam menghadapi globalisasi dan informasi pondok pesantren ini. Era globalisasi dan informasi ini memberikan dampak dinamika kepribadian santri dalam menghadapinya berupa kesiapan mental psikologis, kecerdasan emosional dan kecerdasan intelektual, menimbulkan dampak psikologis negatif yang sering dialami oleh santri berupa kecemasan, gelisah dan stress. Dinamika kepribadian tersebut sebagian besar dikuasai oleh keharusan untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan seseorang lewat transaksi dengan objek-objek di dunia luar. Lingkungan mempunyai kemampuan untuk menimbulkan rasa sakit dan meningkatkan ketegangan maupun memberikan kepuasan dan mereduksikan tegangan. Lingkungan dapat mengganggu maupun memberikan rasa nyaman. Keadaan yang mengganggu dan memberikan rasa nyaman merupakan stimulus respon kehidupan yang harus dihadapi setiap individu yang dalam kapasitas kemampuan individu dan kuantitas stimulus tersebut berlebih menyebabkan tidak bisa dikendalikan oleh ego individu sehingga menimbulkan kecemasan².

¹Husni Rahim, *Arah Baru Pendidikan Islam di Indonesia*, PT. Logos Wacana Ilmu, Jakarta, 2001, h.160.

²Junita, Nurmala Sari dan Nunung Febriany, *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*, Jurnal: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, 2007.

Kecemasan adalah hasil dari proses psikologi dan proses fisiologi dalam tubuh manusia³. Kecemasan dapat ditimbulkan dari peristiwa sehari-hari yang dapat dialami manusia dan dapat juga dialami oleh siapapun. Cemas merupakan suatu keadaan emosi tanpa suatu objek yang spesifik dan pengalaman subjektif dari individu serta dan tidak dapat diobservasi dan dilihat secara langsung. Cemas berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya suatu objek sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu sedangkan kecemasan diartikan sebagai suatu kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau objek yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Hingga bisa dikatakan bahwa bentuk kecemasan adalah adanya perubahan atau guncangan yang berseberangan dengan ketenangan yang Allah gambarkan dalam firman-Nya dalam Q.S. Al-Fajr ayat 27-30, sebagai berikut:

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ (٢٧)
ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً (٢٨)
فَادْخُلِي فِي عِبَادِي (٢٩)
وَادْخُلِي جَنَّتِي (الفجر: ٣٠)

*Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. (Q.S. Al-Fajr: 27-30)*⁴

Allah SWT berfirman: (27). Dikatakan kepada jiwa orang mukmin yang saleh: Wahai jiwa yang rela menerima agama Allah dan segala ketetapan serta pemberian-Nya, wahai jiwa yang tenang dengan senantiasa berdzikir kepada-Nya, yang senantiasa mengikuti Rasulullah SAW dan yang meyakini janji dan ancaman-Nya. (28). Kembalilah kepada balasan tuhanmu

³Savitri Ramaiah, *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya?*, Mien Joebhaar, Ed.1, Cet.1., Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003. h.6.

⁴Departemen Agama, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, Toha Putera, Semarang, 2010, h.889.

dan keridhaan-Nya, penghormatan dan surga-surga-Nya, dan karunia serta anugrah-Nya yang sangat baik dengan rasa puas atas segala balasan yang diberikan Allah dan dijauhkannya kamu dari siksa-Nya. Sesungguhnya Allah SWT memberikan semua itu kepada jiwa yang tenang tadi dengan senang karena jiwa tersebut menaati semua petunjuk-Nya dan menjauhi semua larangan-Nya. (29).Masuklah kamu di antara hamba-hamba Allah yang saleh, bersama tentara-Nya yang bahagia dan sukses di dalam kenikmatannya yang abadi. (30). Masuklah kamu ke dalam surgaku, yaitu tempat rahmatku. Nikmatilah karunia yang paling nikmat bersama orang-orang yang baik, yaitu di sebuah tempat yang aman, nyaman, abadi, dan penuh dengan kenikmatan yang tidak akan pernah putus.⁵

Anxietas (kecemasan) adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan merupakan kekuatan yang besar untuk menggerakkan tingkah laku. Baik tingkah laku normal maupun tingkah laku yang menyimpang, yang terganggu dan kedua-duanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan, dari pertahanan terhadap kecemasan⁶. Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan dalam derajat tertentu bahkan kecemasan yang ringan dapat berguna, yakni dalam memberikan rangsangan terhadap seseorang. Rangsangan untuk mengatasi kecemasan dan membuang sumber kecemasan. perasaan cemas akan datang pada setiap orang, apabila seseorang tidak mampu menghadapi sesuatu yang menekan perasaan dan menyebabkan pertentangan batin dalam dirinya⁷.

Kecemasan ini akan menjadi gangguan yang serius. Ketika seseorang merasa cemas dan khawatir akan hal yang tidak menyenangkan yang dirasakan secara terus menerus maka perasaan cemas yang pada mulanya dirasakan biasa saja kini akan berubah menjadi masalah yang mengganggu. Bila seseorang merasakan suatu perasaan yang tidak menentu, panik, takut

⁵Aidh al-Qarni, *at-Tafsiri al-Muyassar, jilid 4, Terjemah*, Qisthi Press, Jakarta, 2008, h.604

⁶Gunarsa, Singgih. D., *Psikologi Perawatan*, Gunung Mulia, Jakarta, h.27.

⁷Prasetyono, S.D., *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, Oryza, Yogyakarta, 2007, h.41.

tanpa mengetahui apa yang ditakuti dan tidak dapat segera mengatasi atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas dan menggelisahkan itu, maka dapat dikatakan sedang mengalami gangguan mental atau ketidaksehatan mental, yaitu ketidakmampuan individu dalam menghadapi realitas yang membuahkan banyak konflik mental pada dirinya⁸. Perasaan cemas yang terus menerus dan tinggi intensitasnya akan sangat mempengaruhi fungsi-fungsi individu, sosial, relasi, dan fungsi sekolah, pondok pesantren, atau aktifitas utama santri dalam pondok pesantren atau pekerjaan sehari-hari.

Kecemasan dapat ditimbulkan dari peristiwa sehari-hari yang dapat dialami manusia dan dapat juga dialami oleh siapapun⁹. Cemas merupakan suatu keadaan emosi tanpa suatu objek yang spesifik dan pengalaman subjektif dari individu serta dan tidak dapat diobservasi dan dilihat secara langsung. Cemas berbeda dengan rasa takut, karakteristik rasa takut adalah adanya suatu objek sumber yang spesifik dan dapat diidentifikasi serta dapat dijelaskan oleh individu sedangkan kecemasan diartikan sebagai suatu kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab atau objek yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya¹⁰. Orang yang mengalami gangguan kecemasan biasanya mengalami gangguan tidak bisa tidur, pikiran dan perasaan tidak tenang, diliputi rasa takut, khawatir dan hidupnya merasa kacau. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam Q.S. Al-Baqarah ayat 112, sebagaimana berikut.

بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (البقرة: ١١٢)

⁸Kartini, Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003, h.13.

⁹Savitri Ramaiah, *Kecemasan. Bagaimana Mengatasi Penyebabnya?*, Mien Joebhaar, Ed.1, Cet.1., Pustaka Populer Obor, Jakarta, 2003. h.6.

¹⁰Junita Nurmala Sari dan Nunung Febriany, *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*, Jurnal: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, 2007.

(Tidak demikian) barang siapa yang menyerahkan diri kepada Allah, sedang ia berbuat kebajikan, maka baginya pahala pada sisi Tuhannya dan tidak ada rasa kekhawatiran terhadap mereka dan tidak (pula) mereka bersedih hati.” (Al-Baqarah: 112)¹¹

Melihat permasalahan di atas, pondok pesantren Tahaffudzul Qur'an adalah karakteristik lingkungan dan kegiatan/aktifitas pondok pesantren tersebut, memiliki program kegiatan utama menghafalkan al-Qur'an yang harus diikuti, dilakukan dan selesaikan oleh para santri tahfidz Qur'an dengan beberapa persyaratan dan tingkatan yang harus ditempuh untuk mencapai kesempurnaan. Ketentuan dan persyaratan, serta tuntutan kewajiban tersebut, menyebabkan beberapa santri memiliki dan menjadi permasalahan berupa kecemasan akan takut tidak atau kurang mampu menghafal, mengulang persyaratan dan tingkatan yang harus ditempuh dalam hafalan, dan kewajiban-kewajiban lain dalam tahfidz Qur'an dalam waktu yang telah ditentukan berdasarkan kemampuan intelektual, daya serap dan daya hafal yang dimiliki oleh setiap santri tahfidz Qur'an. Untuk mengurangi dan menghilangkan masalah kecemasan tersebut, maka dilakukan dengan melakukan kebiasaan berdzikir bagi santri secara intensif¹².

Dzikir adalah mengingat Allah dengan segala sifat-sifatNya, pengertian dzikir tidak terbatas pada bacaan dzikir itu sendiri (dalam arti sempit), melainkan meliputi segala bacaan, shalat, ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama¹³. Dzikir dalam dimensi penyembuhan dan terapi bukanlah hal baru bagi umat Islam. Umat ini sejak semula telah mengenal terapi penyembuhan psikis dan fisik melalui media mendekatkan diri kepada Sang Pencipta. Sebagaimana Allah berfirman dalam al-Israa ayat 82:

¹¹Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Qur'an untuk Penyakit Fisik & Psikis Manusia*, Asta Buana Sejahtera, Jakarta, 2006, h.115

¹²Hasil wawancara dengan Ketua Pondok pesantren Tahafidzul Qur'an Ngaliyan Semarang, pada tanggal 27 Agustus 2014.

¹³Hawari, D., *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri*. Fakultas Kedokteran UI, Jakarta, 2002, h.79.

وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ، وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا
خَسَارًا (العنبراء : ٨٢)

“Dan Kami turunkan dari al-Quran suatu yang menjadi terapi dan rahmat untuk orang-orang yang beriman dan al-Qur’an itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian.” (Q.S. al-Israa ayat 82)¹⁴

Allah ta’ala menggambarkan kitab-Nya yang diturunkan-Nya kepada rasul-Nya muhammad SAW yaitu al-Qur’an yang mulia.

إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا بِالذِّكْرِ لَمَّا جَاءَهُمْ وَإِنَّهُ لَكِتَابٌ عَزِيزٌ (٤١)
لَا يَأْتِيهِ الْبَاطِلُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ وَلَا مِنْ خَلْفِهِ تَنْزِيلٌ مِنْ حَكِيمٍ حَمِيدٍ (فصلت : ٤٢)

“Yang tidak datang kepadanya (Al-Qur’an) kebatilan baik dari depan maupun dari belakang, yang diturunkan dari tuhan yang maha bijaksana lagi maha terpuji.” (QS. Fushshilat 41:42)

Al-Qur’an merupakan terapi dan rahmat bagi orang-orang beriman, yakni: dapat menghilangkan sesuatu yang terdapat di dalam hati berupa berbagai penyakit seperti keragu-raguan, kemunafikan, kemusyrikan dan kesesatan. Al-Qur’anul karim dapat menyembuhkan dari semua itu dan juga sebagai rahmat yang bisa didapatkan padanya keimanan, hikmah, pencarian kebaikan dan keinginan kepadanya, membenarkannya dan mengikutinya, maka ia akan menjadi terapi dan rahmat.¹⁵

Dalam hal ini, kehadiran aktivitas dzikir sebagai suatu kebiasaan seseorang akan dapat membantu dalam mengurangi kecemasan yang dialaminya.

Pondok pesantren Tahafudzul Qur’an Ngaliyan Semarang merupakan salah satu pondok pesantren yang di dalamnya memiliki santri penghafal al-Qur’an dan memiliki program kegiatan dzikir *al-Asmā’ al-Husnā* Di dalam

¹⁴Aidh al-Qarni, *at-Tafsiri al-Muyassar*, jilid 2, Terjemah, Qisthi Press, Jakarta, 2008, h.514

¹⁵Ahmad Husain Ali Salim, *Terapi Al-Qur’an Untuk Penyakit Fisik & Psikis Manusia*, Asta Buana Sejahtera, Jakarta, 2006, h.352

dzikir ini mengandung banyak faedah seperti, mengusir, menangkal, dan menghancurkan setan, melenyapkan segala keburukan, memperkuat kalbu dan badan.¹⁶ Dengan program kegiatan dzikir *al-Asmā' al-Husnā* bertujuan agar para santri tahfidz Qur'an memiliki pikiran, jiwa dan kesehatan mental yang lebih matang dan mantap dalam menghadapi segala stimulus respon yang berasal dari lingkungan dan aktifitas/kegiatan yang menimbulkan kenyamanan dan gangguan secara berlebih terutama yang berupa gangguan seperti rasa khawatir, takut, dan kecemasan. Seharusnya dengan adanya program kegiatan Dzikir *al-Asmā' al-Husnā* tersebut, para santri tahfidz Qur'an memiliki ketenangan dan kedamaian pikiran dan jiwa yang besar dan tinggi. Berdasarkan hasil observasi penelitian, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa santri penghafal al-Qur'an mengalami kecemasan. Di Pondok Pesantren ini, salah satu untuk menangani kecemasan para santri yang menghafal al-Qur'an adalah dengan melakukan kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*. Kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* merupakan intensitas dalam melakukan dzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan pengertian, pemahaman, dan penghayatan akan makna dan manfaat dzikir secara mendalam dan detail akan mempengaruhi tingkat ketenangan, ketentraman dan kedamaian hati dan pikiran seorang santri tahfidz Qur'an. Sehingga apakah santri yang melakukan aktifitas dzikir *al-Asmā' al-Husnā* sebagai kebiasaan diri memiliki tingkat kecemasan yang rendah, disebabkan karena manfaat dzikir mampu menenangkan pikiran dan jiwanya secara lebih komprehensif sehingga menjadikan pribadi santri lebih tenang dan siap dalam menghadapi gangguan dan kesulitan yang berasal dari diri sendiri maupun dari lingkungan luar. Dan santri yang rutin selalu berdzikir, sering atau sebaliknya santri jarang melakukan aktifitas dzikir *al-Asmā' al-Husnā* memiliki tingkat kecemasan tinggi dan kemungkinan lebih rentan mengalami kecemasan dikarenakan hatinya gelisah, merasa dibebani dengan tugas dan tanggung jawab dan khawatir, merasa tidak tenang sehingga timbulnya kecemasan dalam diri para

¹⁶In'ammuzahiddin Masyhudi, Nurul Wahyu A, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono*, Semarang: Syifa Press, 2006, h. 22.

santri. Hasil wawancara dengan selaku pengurus ponpes tahaffudzul Qur'an pada tanggal 9 Febuari 2015).

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“PERBEDAAN KECEMASAN DALAM PENCAPAIAN MENGHAFAL AL-QUR'AN DITINJAU DARI KEBIASAAN BERDZIKIR AL-ASMĀ'AL-HUSNĀ PADA SANTRI TAHFIDZ QUR'AN.”**

- B.** Berdasarkan uraian di atas, maka rumusan masalah yang hendak di teliti adalah : Adakah perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an pada santri yang rutin biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* sering biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan jarang biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* ?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penulisan skripsi yang ingin penulis kemukakan dalam penelitian ini adalah :

- a. Menguji secara empiris asumsi yang mengatakan adanya perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an pada santri, antara yang rutin biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* sering biasa berdzikir d *al-Asmā'al-Husnā* an jarang biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*.

2. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian dapat dirumuskan secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

a. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teori, serta memperluas cakrawala pengetahuan tentang perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an pada santri tahfidz Qur'an. Bagi peneliti secara khusus dan santri tahfidz Qur'an secara umum.

b. Secara Praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam hal mengatasi kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang rutin biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* sering biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan jarang biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*.

D. Tinjauan Pustaka/Keaslian Penelitian

Sebelumnya pernah ada penelitian yang berkaitan mengenai Berikut: yang *pertama* skripsi Imam Sholikin penelitian tentang: "Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun 2006/2007 (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam)". Kesimpulan dalam penelitian ini membuktikan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan kecemasan dalam menghadapi dunia kerja¹⁷.

Yang *kedua* skripsi karya Hasanah melakukan penelitian tentang: "Hubungan Antara Membaca Al-Qur'an dengan Kecemasan Tahun 2007". Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan pada subjek yang diberi perlakuan membaca Al Qur'an dengan subjek yang diberi perlakuan membaca buku. Pada subjek yang diberi perlakuan membaca Al-Qur'an lebih dapat mengontrol diri dari pada subjek yang diberi perlakuan membaca buku¹⁸.

Yang *ketiga* skripsi karya Istiyannah penelitian tentang: "Pengaruh Intensitas Zikir *Al-Asma Al-Husna* Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Nahdlatul Ulama 02 Al Ma'arif Boja". Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis yang berbunyi, Ada pengaruh yang Negatif dan signifikan Intensitas Zikir

¹⁷Imam Sholikin, Skripsi: *Hubungan Kontrol Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi Dunia Kerja pada Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah IAIN Walisongo Semarang Tahun 2006/2007 (Tinjauan Bimbingan Konseling Islam)*" 2007, Fakultas Dakwah IAIN WS, Semarang 2007, h.9.

¹⁸Hasanah, Skripsi: *Hubungan antara Membaca Al-Qur'an dengan Kecemasan*, Fakultas Dakwah IAIN WS, Semarang 2007, h.7.

Al-Asma Al-Husna terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi Ujian Akhir Nasional (UAN), diterima dengan nilai F sebesar 0,086. Dengan demikian sumbangan dzikir *Al-Asma Al-Husna* terhadap kecemasan siswa dalam menghadapi UAN sebesar 8,6%.¹⁹

Yang ke empat skripsi karya Bimta Ari Budiarti penelitian tentang: “Pengaruh Tingkat Pengamalan Terhadap Perilaku Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Tingkat pengamalan pada siswa kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang mempunyai nilai yang baik, perilaku sosial siswa kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang mempunyai nilai yang baik, serta ada pengaruh yang signifikan antara tingkat pengamalan terhadap perilaku sosial siswa sebesar 8,3 %.²⁰

E. Sistematika Penulisan Skripsi

Sistematika penulisan ini terdiri dari tiga bagian, yaitu bagian muka, bagian isi dan bagian akhir.

1. Bagian Muka

Pada bagian ini memuat halaman judul, persetujuan pembimbing, pengesahan, nota pembimbing, deklarasi, motto, abstrak penelitian, kata pengantar, transliterasi, daftar isi, daftar tabel, dan daftar lampiran.

2. Bagian Isi

Bagian isi terdiri dari beberapa bab, yang masing-masing bab terdiri dari beberapa sub bab dengan susunan sebagai berikut:

Bab I yaitu pendahuluan, bab ini merupakan pendahuluan yang akan mengantarkan pada bab-bab berikutnya, yang terdiri atas latar belakang masalah, yang melatar belakangi penelitian ini adalah Dalam menghadapi era globalisasi dan informasi pondok pesantren perlu

¹⁹Istiyannah, Skripsi: *Pengaruh Intensitas Zikir Al-Asma Al-Husna Terhadap Kecemasan Siswa Dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Nahdlatul Ulama 02 Al Ma'arif Boja*, Fakultas Dakwah IAIN WS, Semarang 2010, h.7.

²⁰Bimta Ari Budiarti, *Pengaruh Tingkat Pengamalan Terhadap Perilaku Sosial Siswa Kelas VIII SMP Negeri 31 Semarang Tahun Pelajaran 2011/2012*, Fakultas Dakwah IAIN WS, Semarang 2011, h.7.

meningkatkan peranannya dengan setiap harinya untuk mengurangi kecemasan, khawatir, gelisah, dan lain-lain. Oleh karena itu untuk mencegah terjadinya hal-hal tersebut santri perlu adanya pendekatan dengan cara membiasakan diri untuk berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* untuk bisa mencapai tahap akhir dalam menghafal al-Qur'any. Sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an ditinjau dari kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an. Tujuan dan manfaat penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*. dari penelitian ini akan diperoleh manfaat secara praktis dan teoritis. Pada bab ini juga memuat tinjauan pustaka dan sistematika penulisan skripsi.

Bab II landasan teori yang terbagi menjadi dalam empat sub bagian. Sub pertama yaitu teori tentang kecemasan yang meliputi pengertian kecemasan, karakteristik kecemasan, Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan, ciri-ciri kecemasan, tingkat kecemasan, penyebab kecemasan, kecemasan menghafal al-Qur'an, hambatan dalam menghafal al-Qur'an, faktor yang mendukung dalam menghafal al-Qur'an, Sub kedua yaitu teori kebiasaan berdzikir yang meliputi pengertian kebiasaan, pengertian dzikir, jenis-jenis dzikir, Adab berdzikir, pengertian , manfaat kebiasaan berdzikir , fadzilah berdzikir , pengertian santri dan tahfidz qur'an. Sub ketiga yaitu hubungan antara ridha dengan kecemasan. Sub yang keempat yaitu hipotesis penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an.

Bab III Metode Penelitian. Hal ini menjelaskan hal-hal yang meliputi aspek metode penelitian yakni penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan lapangan (*field researd*) Menguraikan tentang jenis penelitian, waktu dan tempat penelitian,

variabel penelitian yaitu variabel kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an dan variabel kebiasaan berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* definisi operasional, merupakan pengertian dari kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an dan kebiasaan berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*. populasi dan sampel, 30 santri, teknik pengumpulan data, menggunakan skala yang dibagi kepada santri tahaffudzul Qur'an purwoyoso, ngalian semarang. dan teknik analisis data yang digunakan analisis statistik dengan rumus anlysis of variance, dan yang terakhir uji validitas dan realibilitas instrumen yang menjelaskan bagaimana instrumen mampu menjadi alat yang baik dalam penelitian ini.

Bab IV Hasil Penelitian dan Pembahasan. Meliputi gambaran umum, menggambarkan secara umum ponpes tahffudzul Qur'an termasuk sejarah berdirinya ponpes dan dzikir *al-Asmā'al-Husnā* yang diterapkan pada ponpes tahffudzul Qur'an. Deskriptif data penelitian menjelaskan bagaimana data penelitian dapat digambarkan melalui angka, uji persyaratan penelitian yang menjelaskan bagaimana data penelitian diujikan untuk syarat uji hipotesis yaitu melalui uji normalitas, homogenitas, pengujian hipotesis penelitian yang menjelaskan terdapat perbedaan tingkat kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, dan jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an pembahasan hasil penelitian menjelaskan adanya kesesuaian anatara teori yang dipakai dengan data yang ada di dilapanagan. Dari pembahasan ini kemudian diikuti dengan kesimpulan yang dituangkan dalam berikutnya.

Bab V Penutup, yang mereflesikan bentuk temuan dan akhir dari proses penulisan. Dalam penelitian ini tergambar dalam bentuk kesimpulan yaitu hipotesis yang diajukan diterima bahwa terdapat perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, dan jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an di

ponpes tahffudzul Qur'an purwoyoso, ngalian semarang. Saran-saran, kemudian diakhiri dengan daftar pustaka serta lampiran-lampiran.

3. Bagian Akhir

Bagian akhir terdiri dari daftar pustaka, lampiran-lampiran yang mendukung pembuatan skripsi.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan atau dalam Bahasa Inggrisnya “*anxiety*” berasal dari Bahasa Latin “*angustus*” yang berarti kaku, dan “*ango, anci*” yang berarti mencekik.¹

Kecemasan adalah kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan apa yang mungkin terjadi, baik berkaitan dengan permasalahan yang terbatas maupun hal-hal yang aneh.² Dalam definisi lain, kecemasan adalah gangguan alam perasaan yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian masih tetap utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas-batas normal.³

Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb,(1994) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup.⁴ Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Ahli lain, priest (1994) berpendapat bahwa kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berpikir tentang

¹<http://nuraminsaleh.blogspot.com/2013/01/pengertian-kecemasan-menurut-para-ahli.html>. Tgl 23 maret 2015 jam 13:44.

²Musfir bin Said Az-Zahrani, *Konseling Terapi*, Terjemahan. Sari Narulita dan Miftakhul Jannah, (Jakarta : Gema Insani, Cet. I, 2005), h. 512

³ Dadang Hawari, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, (Jakarta : FK UI, 2001), h.19

⁴Fitri Fauziah & Julianty Widuri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Universitas Indonesia (UI-Press), Jakarta, 2007, h.73.

sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhon acocella (1995) menambahkan kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik secara realistik maupun tidak realistik) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan.⁵

2. Karakteristik Kecemasan

Kecemasan juga memiliki karakteristik berupa munculnya perasaan takut dan kehati-hatian atau kewaspadaan yang tidak jelas dan tidak menyenangkan. (Davison & Neale,2001). Gejala-gejala kecemasan yang muncul dapat berbeda pada masing-masing orang. Kaplan, Sadock, & Grebb (1994), menyebutkan bahwa takut dan cemas merupakan dua emosi yang berfungsi sebagai tanda akan adanya suatu bahaya⁶. Rasa takut muncul jika terdapat ancaman yang jelas atau nyata, berasal dari lingkungan, dan tidak menimbulkan konflik bagi individu. Sedangkan kecemasan muncul jika bahaya berasal dari dalam diri, tidak jelas, atau menyebabkan konflik bagi individu.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Berdasarkan sumber timbulnya kecemasan, menurut Freud membedakan kecemasan menjadi 3 macam, yaitu: *Neurotik*, *Objektif*, dan *Moral*.

- a. Kecemasan *Neurotik*. Kecemasan *Neurotik* merupakan kecemasan atau merasa takut akan mendapatkan hukuman untuk ekspresi keinginan yang impulsif.
- b. Kecemasan *Objektif*. Kecemasan *Objektif* merupakan kecemasan yang timbul dari ketakutan terhadap bahaya yang nyata.

⁵Triantoro Safaria,Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda, Ed.1,Cet.1*,PT Bumi Aksara: Jakarta,2009.h.49

⁶Triantoro Safaria,Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda, Ed.1,Cet.1*,PT Bumi Aksara: Jakarta,2009. h.74.

- c. *Moral Anxiety* merupakan kecemasan yang berkaitan dengan moral. Seseorang merasa cemas karena melanggar norma-norma moral yang ada.⁷

Sedangkan Cattell dan Scheler dalam De clerq, menggambarkan kecemasan menjadi:

- a. *State Anxiety* yaitu reaksi emosi sementara yang timbul pada situasi tertentu yang dirasakan sebagai suatu ancaman. *State Anxiety* mempunyai ragam dalam hal intensitas dan waktu (contohnya mengikuti ujian, terbang, kencan pertama) keadaan ini ditentukan oleh perasaan, ketegangan yang subyektif.
- b. *Trait Anxiety*, menunjuk pada ciri atau sifat seseorang yang cukup stabil yang mengarahkan seseorang untuk menginterpretasikan suatu keadaan sebagai ancaman yang disebut dengan *Anxiety Pronenes* (kecenderungan akan kecemasan) orang tersebut cenderung untuk merasakan berbagai macam keadaan sebagai keadaan yang membahayakan atau mengancam dan cenderung untuk menanggapi dengan reaksi kecemasan.⁸

4. Ciri- ciri Kecemasan

Menurut Priest (1991) bahwa individu yang mengalami kecemasan akan menunjukkan reaksi fisik berupa tanda-tanda jantung berpacu lebih cepat, tangan dan lutut gemetar, ketegangan pada syaraf yang di belakang leher, gelisah atau sulit tidur, banyak berkeringat, gatal-gatal pada kulit, serta selalu ingin buang air kecil.⁹

Calhoun dan Acocella (1995) mengemukakan aspek-aspek kecemasan dalam tiga reaksi, yang dikutip skripsi karya Leni Budiarti (2014) yaitu sebagai berikut:

⁷Walgito, Bimo, *Pengantar psikologi Umum*, Andi Offset, Jakarta, 2004, h.48.

⁸De Clerq, Linda, *Tingkah laku Abnormal*, PT. Gramedia, Jakarta, 2004, h.49.

⁹Leni Budiarti, *Hubungan Ridha Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2011 IAIN Walisongo Semarang*, 2014.

- a. *Reaksi Emosional*, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan, indikatornya berupa perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, mencela orang lain.
- b. *Reaksi Kognitif*, Yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berpikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya. Indikatornya berupa ketakutan, distorsi pikiran, berperasangka buruk terhadap orang lain.
- c. *Reaksi Fisiologis*, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem syaraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat, perut terasa mual, kepala pusing, badan gemetaran.¹⁰

5. Tingkat Kecemasan

Menurut Stuart & Sundeen (2002) ada empat tingkat kecemasan yang dialami oleh semua manusia yaitu :

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreatifitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi.

b. Kecemasan sedang

¹⁰Triantoro Safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi, Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda, Ed.1, Cet.1*, PT Bumi Aksara: Jakarta, 2009. h.55-56

Memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernapasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis.

c. Kecemasan berat

Sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berpikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, mual, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung, disorientasi.

d. Panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak mampu melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernapas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat berespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi.¹¹

¹¹<http://dmarco.mywapblog.com/10/01/12empat-tingkatkecemasan.xhtml>). Kamis tgl 02 April 2015 jam 13:27

6. Penyebab Kecemasan

Menurut Karn Horney berpendapat tentang sebab terjadinya cemas ada tiga macam, yaitu :

- a. Tidak adanya kehangatan dalam keluarga dan adanya perasaan diri yang dibenci, tidak disayangi dan dimusuhi/disaingi.
- b. Berbagai bentuk perlakuan yang diterapkan dalam keluarga, misalnya sikap orang tua yang otoriter, keras, ketidakadilan, pengingkaran janji, kurang menghargai satu sama lain, dan suasana keluarga yang penuh dengan pertentangan dan permusuhan.
- c. Lingkungan yang penuh dengan pertentangan dan kontradiksi, yakni adanya faktor yang menyebabkan tekanan perasaan dan frustrasi, penipuan, pengkhianatan, kedengkian, dan sebagainya.¹²

Kecemasan seringkali merampas kenikmatan dan kenyamanan hidupnya, serta membuat mereka selalu gelisah dan tidak bisa tidur lelap sepanjang malam. Ada beberapa hal yang selalu menyebabkan situasi tersebut terjadi di antaranya :

- a. Lemahnya keimanan dan kepercayaan terhadap Allah SWT.
- b. Kurangnya tawakkal mereka terhadap Allah SWT.
- c. Terlalu sering memikirkan kejayaan masa depannya dan apa yang akan terjadi kelak dengan pola pikir dan cara pandang yang negatif terhadap dunia dan seisinya.
- d. Rendahnya permohonan mereka tentang tujuan dari penciptaan mereka.
- e. Selalu tergantung pada diri sendiri dan sesama manusia lain dalam urusan di dunia, sehingga lupa menggantungkan hidupnya kepada Allah SWT.
- f. Mudah dipengaruhi oleh hawa nafsu ketamakan, keserakahan, ambisi, keegoisan yang berlebihan.

¹²Zakiah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Bandung : CV Ruhama, 1993), h. 26

- g. Meyakini bahwa keberhasilan berada di tangan manusia sendiri atau ditentukan oleh usahanya sendiri.¹³

7. Mengurangi kecemasan

Hati adalah salah satu anugerah Allah SWT yang tidak ternilai harganya bagi manusia. Dengan hati, manusia dapat merasakan suka, duka, bahagia, derita, kecewa, bangga, dan lain-lain. Dengan hati, manusia dapat meraba persaan orang lain. Dengan hati juga manusia dapat membuat kehidupan ini penuh dengan kedamaian dan kasih sayang. Hati adalah keajaiban Sang Pencipta yang senantiasa menuntun manusia pada cahaya, cahaya kebenaran.

Pada dasarnya, manusia adalah sesosok makhluk yang paling sering dilanda kecemasan. Ketika seseorang dihadapkan pada suatu masalah, sedangkan dirinya belum atau tidak siap dalam menghadapinya, tentu jiwa dan pikirannya akan menjadi guncang dan perkara tersebut sudahlah menjadi fitrah bagi setiap manusia.

Hati ini, pada dasarnya telah diciptakan bersih oleh Allah SWT bersih dari berbagai macam penyakit. Namun, seiring dengan nafas kehidupan yang terus berhembus dan kian menua dalam rimba kehidupan, perlahan hati pun mulai terkontaminasi, terkotori, dan akhirnya menjadi tempat bersemayamnya berbagai macam penyakit, yang salah satunya adalah penyakit gelisah itu tadi

Gelisah, memang satu penyakit hati yang sangat berbahaya namun hampir tidak pernah dipertimbangkan oleh kebanyakan manusia. Karena, biasanya mereka sudah memiliki cara masing-masing untuk menghilangkan gelisah tersebut. Ada yang menghilangkannya dengan cara-cara yang sesuai atau tidak melanggar syariat, namun banyak pula yang menghilangkan penyakit tersebut dengan cara-cara yang menyimpang dari syariat. Akibatnya, gelisah mereka hilang, dosa pun menerkam.

¹³Abdul Aziz Al Husain, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, (Jakarta: Qisthi Press, 2004), h. 22

Allah SWT telah menciptakan dan menganugerahkan hati bagi manusia sebagai salah satu perangkat kehidupan, yang akan membantu melihat dan mendengar seruan Allah SWT, yang akan membantunya dapat merasakan apa yang tengah dirasakan oleh orang lain. Namun, kita juga mengetahui bahwa segala sesuatu itu ada, tiada, terjadi, dan tidak terjadi hanya karena Allah SWT. Dari sana, kita juga tahu bahwa Allah SWT yang telah menciptakan penyakit, dan Allah SWT yang memiliki penawarnya. Dan satu-satunya penawar yang paling efektif dan tidak bertentangan dengan syariat Islam untuk menangkal atau mengobati penyakit gelisah adalah dengan cara selalu mengingat Allah SWT, sebagaimana telah dikatakan dengan jelas oleh Allah SWT di dalam Al Quran, yang artinya:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (آرْعَد: ٢٨)

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.(QS. Ar-Ra’d : 28)

Dalam keseharian semua orang membutuhkan ketenangan hati, dan untuk mendapatkan ketenangan hati bukanlah hal yang mustahil. Allah SWT mengajarkan kepada kita langkah nyata mendapatkan ketenangan hati, yaitu dengan berdzikir, ingatlah, dengan dzikir mengingat Allah hati akan tentram. Sebaliknya, ketika kita jarang ingat kepada Allah, hati akan kering dan gersang. seseorang yang sedang dalam keadaan gelisah sesuai Syari’at Islam tentunya. Di antaranya adalah :

a) Sabar

Hal pertama yang dilakukan oleh Nabi Muhammad ketika menghadapi cobaan yang tiada henti adalah dengan meneguhkan jiwa dalam bingkai kesabaran. Karena dengan kesabaran itulah seseorang akan lebih bisa menghadapi setiap masalah berat yang mendatangnya. Selain menenangkan jiwa, sabar juga dapat menstabilkan kacaunya akal pikiran akibat beratnya beban yang dihadapi. Ujian yang Tuhan berikan kepada kita itu sebenarnya

untuk menguji keimanan kita. Jika kita sabar melewati cobaan dan ujian akan meningkatlah level iman kita. Bukankan Allah itu menguji hamba-Nya sesuai dengan kemampuan hamba-Nya. Jika ujian itu datang padanya, berarti Allah yakin kita bisa melewatinya.

b) Dzikrullah (Mengingat Allah)

Orang yang senantiasa mengingat Allah Ta'ala dalam segala hal yang dikerjakan. Tentunya akan menjadikan nilai positif bagi dirinya, terutama dalam jiwanya. Karena dengan mengingat Allah segala persoalan yang dihadapi, maka jiwa akan menghadapinya lebih tenang. Sehingga rasa galau yang ada dalam diri bisa perlahan-perlahan dihilangkan. Dan sudah merupakan janji Allah Ta'ala, bagi siapa saja yang mengingatnya, maka didalam hatinya pastilah terisi dengan ketenteraman-ketenteraman yang tidak bisa didapatkan melainkan hanya dengan mengingat-Nya.

Satu hal yang harus diingat adalah, untuk dapat selalu mengingat Allah SWT dan berhasil menghapus atau menangkal rasa gelisah, dzikir tidak hanya dilakukan sebatas ucapan lisan dan atau hati saja. Dzikir kepada Allah SWT merupakan rangkaian aktivitas yang melibatkan segenap hati, lisan, dan juga perbuatan. Tanpa bersatunya ketiga aspek tersebut, maka sulit pula atau bahkan tidak mungkin bagi hati kita untuk bersatu dengan Allah SWT

c) Sholat

Sholat yang merupakan ibadah paling utama bagi umat muslim juga merupakan salah satu sarana penangkal dan penawar berbagai macam penyakit hati yang bersarang di dalam dada manusia. Jelas saja, sholat merupakan ibadah yang totalitas hanya mengingat kepada Allah SWT, Sholat merupakan aktivitas komunikasi langsung dengan Allah SWT. Dzat yang menggenggam dan menguasai segala hati, yang menciptakan penyakit dan yang menyembuhkannya tanpa rasa sakit. Jika seseorang telah terhubung

dan berkomunikasi dengan Allah swt secara langsung dalam sholat yang khusyuk, maka mustahil baginya terserang penyakit gelisah. Karena gelisah menyerang hati, dan Allah SWT yang menggenggam dan menguasai segala hati.

d) Membaca al-Qur'an, dzikir dan shalawat

Jadikanlah al-Quran sebagai teman paling akrab pada sepanjang waktu. Sesungguhnya ayat Al-Quran adalah penenang jiwa yang paling mujarab. Selain itu kita juga harus senantiasa berzikir dan berselawat agar hati sentiasa tenang dan tidak gusar. Kita perlu yakin bahwa walau bagaimana hebat tekanan yang kita alami, pertolongan Allah SWT tetap ada.

e) Berprasangka baik dengan Allah SWT

Kita sebagai manusia tidak akan terlepas dari ujian dalam hidup. Semuanya itu adalah ujian daripada Allah bertujuan menguji keimanan kita sebagai hamba-Nya. Oleh itu, kita wajib bersangka baik dengan Allah dan janganlah menyalahkan takdir-Nya jika terjadi sesuatu terhadap diri kita. Kita juga harus percaya bahawa akan ada hikmah di sebalik musibah yang menimpa kita.

f) Selalu berfikir positif thinking

Positive thinking atau berpikir positif, perkara tersebut sangatlah membantu kita untuk mengatasi rasa cemas, khawatir, takut dan lain-lain, yang sedang kita alami. Karena dengan berpikir positif, maka segala bentuk-bentuk kesukaran dan beban yang ada dalam diri kita menjadi terobati karena adanya sikap bahwa segala masalah yang dihadapi, pastilah mempunyai jalan yang lebih baik dan jalan keluar yang sudah ditetapkan oleh Allah SWT, Akan selalu ada jalan jika kita percaya kalau Allah SWT akan menolong kita.¹⁴

8. Pengendalian diri kecemasan

¹⁴ <http://diarikupribadi.blogspot.com/2013/06/cara-islami-menenangkan-hati-dan-tips.html>, Kamis-18-06-2015, jam 13:23.

Dalam keadaan tertentu kita kadang sulit untuk mengendalikan diri sendiri di mana banyak hal yang sangat membuat kita ingin marah dan berontak terhadap sesuatu hal yang membuat kita ingin marah. Semua itu timbul karena emosi yaitu perasaan yang timbul dalam diri kita sendiri secara alamiah, yaitu bisa berupa amarah, sedih, senang, benci, cinta, bosan, dan sebagainya yang merupakan efek atau respon yang terjadi dari sesuatu yang kita alami. Berbicara soal emosi maka kita harus tahu kecerdasan emosi itu sendiri dimana merupakan kemampuan manusia untuk memotivasi diri sendiri, bertahan menghadapi frustrasi, mengendalikan dorongan hati (kegembiraan, kesedihan, kemarahan, dan lain-lain), mengatur suasana hati dan mampu mengendalikan stres serta keadaan yang melanda kita.

Kecerdasan emosional juga mencakup kesadaran diri sendiri dan mengendalikan dorongan hati, ketekunan, semangat dan motivasi diri dan kendali dorongan hati, ketekunan, semangat dan kecakapan sosial. Keterampilan yang berkaitan dengan kecerdasan emosi antara lain misalnya kemampuan untuk memahami orang lain, kepemimpinan, kemampuan membina hubungan dengan orang lain, kemampuan berkomunikasi, kerjasama tim, membentuk citra diri positif, memotivasi dan memberi inspirasi dan diantaranya adalah:¹⁵

a. Pengendalian suasana hati

Qolbu (Hati) adalah pusat pikiran dan jiwa. Suasana hati sangat mudah berubah, sejalan dengan dinamika kehidupan yang dialami seseorang. Hati akan menentukan apakah seseorang menjadi mulia atau hina. Hati akan membimbing akal dan tubuh kita.

b. Pengendalian pikiran dan visi

Dimensi fikir akan membuahkan hasil/penentu sikap dan perilaku seseorang. Seseorang yang memiliki persepsi/pikiran benar (positif) akan membentuk suatu proses (aktivitas) yang benar juga (positif). Tentu hasil akhirnya juga benar (positif). Pengendalian

¹⁵ <http://yohakimn.blogspot.com/>, senin, tanggal 22-06-2015, jam 15:35.

pikiran dapat dilakukan dengan mengawasi apa isi terbanyak dalam pikiran kita. Pikiran hanya sibuk pada diri sendiri, ini adalah indikator egoisme. Pikiran yang penuh dengan urusan uang dan uang berarti ini ada indikator materialistis. Cara lain untuk mengendalikan pikiran adalah dengan pikiran holistik, menyebutkan berfikir melingkar yaitu dengan berfikir dan mempertimbangan semua dimensi.

c. Pengendalian nafsu dan hasrat

Menurut A.Maslow menyebutkan bahwa motif-motif yang mendorong bertindak laku adalah keinginan untuk memuaskan kebutuhan. Urutan kebutuhan manusia adalah kebutuhan fisik (makan, minum, tempat tinggal) rasa aman, diterima, dicintai, diakui, ingin tahu, mendapat keindahan, dan aktualisasi diri.

Hasrat dan nafsu untuk memenuhi kebutuhan tersebut hendaknya tetap terkendali dengan dilandasi dengan nilai-nilai keimanan. Contoh: nafsu makan tidak terkendali dapat membawa petaka berupa penyakit tertentu, bahwa setiap apa yang kita makan akan dimintai pertanggungjawabannya di hari akhir halal dan haramnya. Lidah harus bisa mengendalikan supaya tidak memproduksi ucapan yang menyakitkan dan melecehkan diri sendiri serta orang lain.

d. Meningkatkan kepercayaan diri emosional

Kepercayaan diri emosional merupakan kepercayaan diri seseorang untuk yakin dan mampu menguasai segenap sisi emosi yang ada dalam dirinya. Adapun kepercayaan diri emosional sebagai berikut:

- a) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengetahui perasaan sendiri
- b) Keyakinan terhadap kemampuan untuk mengungkapkan perasaan sendiri

- c) Keyakinan untuk menyatukan diri dengan kehidupan orang-orang lain, dalam pergaulan yang positif dan penuh pengertian
- d) Keyakinan terhadap kemampuan untuk memperoleh rasa sayang, pengertian, dan perhatian dalam segala situasi, khususnya disaat mengalami kesusahan atau kesulitan
- e) Keyakinan terhadap kemampuan mengetahui apa yang dapat disumbangkan pada orang lain. Gejala-gejala yang ditunjukkan seseorang bila kepercayaan diri emosionalnya masih lemah ialah sering menumpulnya perasaan, bingung terhadap apa yang dirasakan, sering mengasingkan diri dalam pergaulan, lebih sering menyatakan “Ya” sekedar hanya untuk menyenangkan orang lain dan cenderung subjektif dan berfikir negatif.

Cara meningkatkan kepercayaan diri emosional seseorang adalah sebagai berikut:

- a. Belajar mengenali dan memutuskan perasaan sendiri
- b. Membiasakan diri untuk mengungkapkan perasaan kepada orang lain (yang dipercaya).
- c. Mencari dan menciptakan peluang untuk bersosialisasi. Semakin sering seseorang bersosialisasi dan tampil secara pribadi, semakin besar tumbuhnya kepercayaan diri dalam emosionalnya.¹⁶

B. Menghafal al-Qur'an

1. Menghafal Al-Qur'an

Kata menghafal juga berasal dari kata **حفظ – يحفظ – حفظ** yang berarti menjaga, memelihara dan melindungi.¹⁷ Dalam kamus Bahasa Indonesia kata menghafal berasal dari kata hafal yang artinya telah masuk dalam

¹⁶ <https://fajarsidik50.wordpress.com/2013/10/07/kecerdasan-emosi-dan-pengendalian-diri/senin,tgl.22-06-2015,jam> 14:10

¹⁷ Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuhryah, 1990, cet.II, h. 105.

ingatan tentang pelajaran atau dapat mengucapkan di luar kepala tanpa melihat buku atau catatan lain. Kemudian mendapat awalan *me-* menjadi menghafal yang artinya adalah berusaha meresapkan ke dalam pikiran agar selalu ingat.¹⁸ Kata menghafal dapat disebut juga sebagai memori. Dimana apabila mempelajarinya maka membawa seseorang pada psikologi kognitif, terutama bagi manusia sebagai pengolah informasi. Secara singkat memori melewati tiga proses yaitu perekaman, penyimpanan dan pemanggilan.¹⁹

Metode hafalan (*makhfudzat*) adalah suatu teknik yang digunakan oleh seorang pendidik dengan menyerukan peserta didiknya untuk menghafalkan sejumlah kata-kata (*mufradat*) atau kalimat-kalimat maupun kaidah-kaidah²⁰

Adapun metode-metode menghafal Al-Qur'an sebagai berikut :

a. Metode *wahdah*

Hafalan satu-satu yang hendak dihafalkan yang dimaksud dengan metode ini, yaitu menghafal satu persatu terhadap ayat yang hendak dihafalnya. Untuk mencapai hafalan awal, setiap ayat bisa dibaca sebanyak sepuluh kali atau dua puluh kali, atau lebih sehingga proses ini mampu membentuk pola dalam bayangannya. Dengan demikian penghafal akan mampu mengkondisikan ayat-ayat yang dihafalkannya bukan saja dalam bayangannya, akan tetapi hingga benar-benar membentuk gerak refleks pada lisannya.

b. Metode *sima'i*

Mendengarkan bacaan untuk dihafalkan dengan cara.

1) Mendengarkan dari guru yang membimbing dan mengajarnya.

¹⁸Desy Anwar, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Amelia, 2003, cet. 1, h. 318.

¹⁹Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi, Edisi Revisi*, Jakarta: Remaja Rosda Karya, 2005, Cet. 22, h. 63.

²⁰Abdul Mujib, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2006, h. 209.

- 2) Merekam terlebih dahulu ayat-ayat yang telah dihafalkan kedalam HP atau kaset. Sesuai dengan kemampuan seksama sambil mengikuti secara perlahan-lahan.²¹

Dan sedangkan pengertian al-Qur'an ialah Al-Qur'an menurut bahasa (etimologi), (قرأن) merupakan bentuk *masdar* dari Qara'a (قرأ) yang bermakna tala (تلا), yakni membaca. Kemudian, makna yang *masdariyah* ini dijadikan nama untuk firman Allah SWT. Dengan mengubahnya menjadi makna *maf'ul*, yakni *maqu'ur'un* (مقروء), artinya yang dibaca.

Lafadz Al-Qur'an, juga bermakna *al-qira'ah* (القرأة), yang berarti bacaan. Hal ini sebagaimana disebutkan dalam firman Allah SWT. Sebagai berikut :²²

لَا تُحَرِّكْ بِهِ، لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ (١٧) إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ ، وَقُرْآنَهُ (القيمه : ١٨)
“Janganlah kamu gerakkan lidahmu untuk (membaca) al-Qur'an karena hendak cepat-cepat (menguasai-Nya). Sesungguhnya, atas tanggungan kami-lah mengumpulkannya (di dadamu) dan (membuatmu pandai) membacanya.” (QS.al-Qiyamah :16-17).

Wahai nabi, janganlah kamu menggerakkan lidahmu untuk membaca al-Qur'an untuk cepat-cepat menghafalnya karena takut melupakan dan kehilangan ayat-ayat al-Qur'an. Sebab, adalah Allah menjamin penghimpunan al-Qur'an di dadamu sehingga kamu bisa membacanya dengan lisanmu pada waktu malam dan siang tanpa lupa.²³

Dalam ayat tersebut, lafadz وقراءته عليك bermakna (membacanya kepadamu). Dengan demikian maksud dari فإذا قرأته فاتبع قرأه adalah “Maka, ketika kami telah selesai membacanya kepadamu dengan perantara malaikat Jibril As. Ikutilah membacanya.” .

²¹<http://lesalquran.blogspot.com/2011/05/metode-metode-menghafal-al-quran.html> tgl 30 Maret, hari Senin jam 14:31

²²Muhammad Sayyid Thanthawi, *Ulumul Qur'an Teori dan Metodologi*, (Yogyakarta : IRCiSoD,2013),h.23

²³Aidh al-Qarni, *at-Tafsiri al-Muyassar*, Jilid 4,Qisthi Press,Jakarta:2008,h.476

Adapun secara terminologi Al-Qur'an adalah firman Allah SWT. Yang *mu'jiz* (kitab suci tersebut merupakan mu'jizat bagi Rasulullah SAW.(dapat melemahkan orang-orang yang menentangnya),diturunkan kepada Rasulullah SAW. Tertulis dalam *mushaf*, disampaikan secara *mutawatir*, dan membacanya dinilai ibadah.²⁴

Adapun Muhammad Ali ash-Shabuni mendefinisikan Al-Qur'an sebagai berikut :

كَلَامُ اللَّهِ الْمُنَزَّلُ عَلَى نَبِيِّهِ مُحَمَّدٍ ص.م الْمُعْجِزُ الْمُتَعَبَّدُ بِتِلَاوَتِهِ الْمُنْقُولُ بِالنَّوْثِ الْمَكْتُوبُ فِي الْمَصَاحِفِ مِنْ أَوَّلِ سُورَةِ الْفَاتِحَةِ إِلَى سُورَةِ النَّاسِ

"Kalam Allah yang diturunkan kepada Nabi Muhammad SAW penutup para Nabi dan Rasul, dengan perantaraan Malaikat Jibril a.s. dan Lafadz-lafadznya mengandung mukjizat, membacanya mempunyai ibadah, diturunkan secara *mutawattir*, dan ditulis pada *mushaf*, mulai dari awal surat Al-Fatihah sampai pada surat An-Nass."²⁵

2. Hambatan-hambatan dalam Menghafal Al-Qur'an

a. Adanya rasa jenuh karena rutinitas.

Perasaan ini muncul ketika santri dituntut untuk selalu disiplin dalam membagi waktu dan melakukan rutinitas untuk meningkatkan dan menjaga hafalan yang telah diperoleh. Aktivitas yang monoton dengan pengaturan waktu dan target hafalan yang ketat juga menyebabkan jenuh, lebih-lebih pada ayat yang dianggapnya sulit. Kejenuhan dalam menghafal al-Qur'an pada umumnya tidak berlangsung selamanya, akan tetapi dalam waktu rentang tertentu saja, misalnya seminggu. Namun tidak sedikit santri yang mengalami rentang waktu yang membawa kejenuhan itu berkali-kali dalam satu periode menghafal tertentu. Seorang santri yang sedang dalam keadaan jenuh sistem akalnya tidak bekerja sebagaimana yang diharapkan dalam

²⁴Muhammad Sayyid Thanthawi, *Ulumul Qur'an Teori dan Metodologi*, (Yogyakarta : IRCiSoD,2013),h.24

²⁵<http://andri-religi.blogspot.com/2012/12/pengertian-al-quran-secara-bahasadan.html>,Tgl 30 maret,14:30

memproses item-item informasi, sehingga kemajuan hafalannya seakan-akan jalan di tempat.²⁶

b. Semangat yang menurun.

Rendahnya semangat menghafal dapat disebabkan oleh banyak faktor, di antaranya karena adanya kejenuhan sehingga mengalami kelelahan mental, perubahan sikap dan minat terhadap proses dan situasi pembelajaran. Jadi, meskipun santri telah mengikuti proses tahfidz dengan tekun dan serius, tetapi karena suatu hal bisa menjadi sebaliknya.²⁷

c. Ambisi yang berlebih-lebihan

Yaitu keinginan untuk menambah hafalan tanpa memperhatikan hafalan sebelumnya. Santri yang memiliki ambisi tinggi dalam menghafal tanpa menggunakan strategi tertentu justru akan mengalami kesulitan ketika melakukan pengulangan ayat yang pernah dihafalnya.²⁸

d. Lupa.

Merupakan hilangnya kemampuan untuk menyebut atau memproduksi kembali apa-apa yang sebelumnya telah dipelajari. Menurut teori belajar kognitif, apapun yang kita alami dan pelajari kalau memang sistem akal kita mengolahnya dengan cara memadahi semuanya kan tersimpan dalam otak kita.²⁹

3. Faktor yang Mendukung dalam Menghafal Al-Qur'an

a. Faktor Kesehatan

Kesehatan merupakan salah satu faktor yang sangat penting bagi orang yang akan menghafal al-Qur'an. Jika tubuh sehat, maka proses menghafal al-Qur'an akan menjadi lebih mudah dan cepat tanpa adanya penghambat, dan batas waktu menghafal pun relatif

²⁶Muhibbin Syah, *Psikologi Pendidikan dengan Pendekatan Baru*, h.162-164

²⁷Lisya Chairani dan M.A. Subadi, *Psikologi Santri Penghafal al-Qur'an*, h.43

²⁸Lisya Chairani dan M.A. Subadi, *Psikologi Santri Penghafal al-Qur'an*, h.42

²⁹Muhibbin Syah, *Psikologi Belajar*, Jakarta: Rajawali Pers, 2009, h.169

menjadi cepat. Namun, bila tubuh tidak sehat maka akan sangat menghambat ketika menjalani proses menghafal. Oleh karena itu, sangat disarankan agar selalu menjaga kesehatan, sehingga ketika menghafal tidak ada keluhan ataupun rasa sakit.³⁰

b. Faktor Psikologis

Kesehatan yang diperlukan oleh seseorang yang menghafal al-Qur'an tidak hanya dari segi kesehatan lahiriah, tetapi juga dari segi psikologisnya, maka akan sangat menghambat proses menghafal al-Qur'annya. Karena setiap yang menghafal al-Qur'an membutuhkan ketenangan jiwa, baik dari segi pikiran maupun dari hati. Namun apabila banyak sesuatu yang dipikirkan proses menghafal al-Qur'an akan menjadi tidak tenang. Akibatnya banyak ayat yang sulit untuk dihafalkan. Oleh karena itu jika mengalami gangguan psikologisnya perbanyak berdzikir, dan melakukan kegiatan yang positif.³¹

c. Faktor Kecerdasan

Kecerdasan salah satu faktor pendukung dalam menjalani proses menghafal al-Qur'an. Setiap individu mempunyai kecerdasan yang berbeda-beda, sehingga cukup mempengaruhi terhadap proses hafalan yang dijalani.

Meskipun demikian, bukan berarti kurangnya kecerdasan menjadi alasan untuk tidak bersemangat dalam proses menghafal al-Qur'an. Hal yang paling penting ialah kerajinan, sabar dan istiqamah dalam menjalani menghafal.³²

d. Manajemen Waktu

Sebagai muslim yang baik kita harus mengetahui besarnya tanggung jawab terhadap waktu dan mengetahui jika kelak pada hari

³⁰Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Diva Press (Anggota IKAPI), Semarang, 2012 cet I, h.179-140.

³¹Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Diva Press (Anggota IKAPI), Semarang, 2012 cet I, h.140

³²Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Diva Press (Anggota IKAPI), Semarang, 2012 cet I, 141

kiamat kita akan ditanya dihadapan Allah SWT mengenai waktu yang dijalannya dan menyadari bahwa usia dan waktu adalah terbatas, maka tidak ada pilihan bagi kita kecuali bersungguh-sungguh dan memanfaatkan semua waktu dengan sebaik-baiknya.³³ oleh karena itu kita harus mengatur seluruh urusan kita agar dapat meluangkan waktu yang cukup untuk menghafal al-Qur'an.³⁴ Diantara menghafal al-Qur'an ada yang menghafal secara khusus yang artinya. Bagi mereka yang tidak mempunyai kesibukan lain dapat dioptimalkan seluruh kemampuan dan memaksimalkan seluruh kapasitas waktu untuk menghafal al-Qur'an agar lebih cepat selesai. Sebaliknya, bagi mereka yang mempunyai kesibukan lain harus pandai-pandai memanfaatkan waktu sebaik mungkin. Dan di sinilah diperlukan manajemen waktu yang dianggap sesuai dan baik, yaitu :

- 1) Waktu sebelum terbit fajar
- 2) Waktu setelah fajar hingga terbit matahari
- 3) Waktu setelah bangun dari tidur siang
- 4) Waktu setelah shalat sunnah atau shalat fardhu
- 5) Waktu antara maghrib dan Isya'

Jadi, pada prinsipnya setiap waktu yang dapat mendorong timbulnya ketenangan dan terciptanya konsentrasi adalah waktu yang baik untuk menghafal al-Qur'an.³⁵

e. Faktor Motivasi

Seseorang yang menghafalkan al-Qur'an pasti sangat membutuhkan dukungan motivasi dari orang-orang yang terdekat, kedua orang tua, keluarga, sanak kerabat. Dengan adanya motivasi, ia akan lebih bersemangat dalam menghafal al-Qur'an. Tentunya hasilnya akan berbeda jika motivasi yang didapatkan kurang.

³³Ahmad Salim Badwilan, *Cara Mudah Bisa Menghafal al-Qur'an*, (Yogyakarta: Bening,2010).h.91

³⁴Amjad Qasim, *Revolusi Menghafal Al-Qur'an*, (Solo: Qoula Smart Media, 2011), h.84

³⁵Ahsin W. Al-Hafidz, *Bimbingan Praktis Menghafal Al-Qur'an*, h.58-56.

Kurangnya motivasi dari orang-orang terdekat atau dari keluarga akan menjadi salah satu faktor penghambat bagi snag penghafal itu sendiri.³⁶

f. Tempat Menghafal

Agar proses menghafal al-Qur'an dapat berhasil, maka diperlukan tempat yang ideal untuk terciptanya konsentrasi. Kriteria tempat ideal untuk menghafal al-Qur'an, yaitu:

- a) Jauh dari kebisingan
- b) Bersih dan suci dari kotoran dan najis
- c) Tidak terlalu sempit
- d) Cukup penerangan
- e) Mempunyai temperatur yang sesuai dengan kebutuhan
- f) Tidak memungkinkan timbulnya gangguan, yakni jauh dari telepon, tamu dan sebagainya

Jadi pada dasarnya, tempat menghafal harus dapat menciptakan suasana yang tenang, agar kita lebih konsentrasi dalam menghafal al-Qur'an.³⁷

C. Kebiasaan Berdzikir *al-Asm ā'al-Husn ā*

1. Pengertian Kebiasaan

Secara etimologis kata “pembiasaan” berasal dari kata “biasa” dalam kamus besar bahasa indonesia kata biasa berarti lazim, biasa dan umum seperti sediakala sebagaimana yang sudah-sudah merupakan hal yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari sudah menjadi adat dan sering kali jadi kata pembiasaan berasal dari kata” biasa” yang memperoleh imbuhan prefiks “pe” dan sufiks “an” yang berarti proses membiasakan, yang pada akhirnya akan menghasilkan suatu kebiasaan atau adat. Pembiasaan adalah sesuatu yang biasa dikerjakan, pola untuk

³⁶Wiwi Alawiyah Wahid, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an*, Diva Press (Anggota IKAPI), Semarang, 2012, cet I, h.141.

³⁷Zuhairini dkk, *Metodologi Pendidikan Agama*, (Solo, Ramadhani,1993), h.66.

melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukan secara berulang untuk hal yang sama.³⁸

2. Pengertian Dzikir

Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah.³⁹ Abu Hurairah *Radhiyallahu Anhu* berkata, "Rasulullah *Shallallahu Alaihi wa Sallam* bersabda, "Mengucapkan "Subhanallah", "Alhamdulillah", "Laa ilaha Illallah", dan "Allahu Akbar" lebih aku sukai dari semua yang terkena sinar matahari".⁴⁰ Sebagaimana perintah Allah dalam Q.S. Al-Ahzab ayat 41 – 42, berikut.

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا (٤١)
وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا (العزب : ٤٢)

"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya. Dan bertasbihlah kepadanya pada waktu pagi dan petang". (Q.S. Al-Ahzab:41-42)

Allah berfirman: (41). Wahai orang-orang yang beriman yang benar, perbanyaklah dzikir kepada Allah dengan lidah, hati dan semua anggota tubuh kalian, dan lakukanlah dzikir dalam setiap kesempatan. Sebab, dzikir adalah perbuatan yang paling utama setelah segala kewajiban ditunaikan. Dan perbanyaklah dzikir dan menyebut nama-nama Allah di waktu pagi dan petang. Lakukanlah dzikir menyebut nama Allah pada setiap

³⁸([http:// www.PusatBahasa.Diknas.go.id.Kbb/Index.php](http://www.PusatBahasa.Diknas.go.id/Kbb/Index.php)) tgl30 maret 16:00

³⁹Suhaimie, M.Y., *Dzikir dan Doa, dari Al-Qur'an dan as-sunnah*, UMM Press, Malang, 2005, h.11.

⁴⁰Bayumi, Syaikh Muhammad, *Hidup Sehat dengan Dzikir & Doa*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2005, h.27.

kesempatan, sebab dengan dzikir menyebut nama Allah, kalian akan mengalahkan amalan orang lain, mendapatkan rahmat tuhan kalian, dan memperoleh kedudukan yang tertinggi disisinya. (42). Perbanyaklah dzikir menyebut Allah di waktu pagi dan petang. Lakukanlah dzikir menyebut nama Allah pada setiap kesempatan, sebab dengan dzikir menyebut nama Allah, kalian akan mengalahkan amalan orang lain, mendapatkan rahmat tuhan kalian, dan memperoleh kedudukan yang tertinggi di sisi tuhan kalian.⁴¹

Sabda Rasulullah SAW tentang dzikir adalah sebagai berikut.

وَعَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ، رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ، قَالَ:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ. (رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ)

*Dari Abi Musa al-Asy'ari RA nabi bersabda perumpamaan orang yang berzikir dengan orang yang tidak berzikir, adalah seperti orang hidup dan orang mati. (HR. Bukhori)*⁴²

Sesungguhnya perumpamaan orang yang lalai dari berdzikir kepada Allah SWT adalah seperti orang mati. Hati tidak akan hidup tanpa dzikir. Hati sangat memerlukan dzikir sebagaimana perlunya ikan terhadap air, hati yang berdzikir adalah hati yang hidup dan hati yang lalai adalah hati yang mati.⁴³

3. Jenis-jenis Dzikir

Mengenai jenis-jenis dzikir, banyak pendapat yang berbeda-beda dikemukakan para ulama. Nasution (1973) menyatakan bahwa ulama *thariqat Naqsabandiyah* membagi dzikir menjadi 2 jenis, yaitu:

a. *Wiridan*, ialah dzikir yang dikerjakan setelah melaksanakan shalat

⁴¹ Aidh al-Qarni, *at-Tafsiri al-Muyassar*, Jilid 3, Qisthi Press, Jakarta, 2008, h.418

⁴² Al-Hilali, Abu Usamah Salim Bin'ied, *Syarah Riadhush Shalihin*, Jilid 4, Pustaka Imam Asy-Syafi'i: Jakarta, h.376-377

⁴³ Abdur Razzaq Ash-Shadr, *Berdzikir Cara Nabi Merengkuh Puncak Pahala Dzikir Tahmid. Tasbih. Tahlil dan Haukala*, Hikmah, 2007.h.58

wajib lima waktu

- b. *Khataman*, ialah dzikir yang dilakukan minimal satu kali dalam seminggu dengan membaca doa-doa yang telah ditentukan.⁴⁴

Sedangkan menurut Ibnu Atha (dalam Afriani,1999) dzikir di bagi menjadi tiga macam yaitu dzikir *Jali*, dzikir *Khafi* dan dzikir *Haqiqi*.

- a. Dzikir *Jali* adalah suatu upaya mengingat Allah dalam bentuk ucapan-ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan do'a kepada Allah SWT. Misalnya dengan membacakan kalimat *Tahlil*, *Tasbih*, *Takbir*, *al-Asmā'al-Husnā*, membaca Al-Qur'an atau doa lainnya. Adapun sifat dari dzikir *Jali* ini ada yang terikat dan tidak terikat waktu. Jenis dzikir yang sifatnya terikat dengan waktu, tempat atau amalan tertentu lainnya, misalnya ucapan-ucapan dalam shalat, ketika melakukan ibadah haji, do'a-do'a yang diucapkan ketika akan makan, sesudah makan pergi keluar rumah, mulai bekerja mulai belajar dan sebagainya. Sedangkan dzikir *Jali* yang sifatnya mutlak atau tidak terikat dengan waktu dan tempat, misalnya mengucapkan *Tahlil*, *Tasbih*, *Tahmid*, *Takbir*, *al-Asmā'al-Husnā* di mana saja dan kapan saja.
- b. Dzikir *Khafi* adalah dzikir yang dilakukan secara khusus oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Seseorang yang sudah biasa melakukan dzikir seperti ini hatinya merasa senantiasa memiliki hubungan dengan Allah. Orang itu selalu merasakan kehadiran Allah SWT kapan dan dimana saja.
- c. Dzikir *Haqiqi*, yaitu dzikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan di mana saja, dengan memperketat upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa yang diperintahnya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah SWT.

Dengan melihat uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa dzikir , *al-*

⁴⁴Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, Syiar Media Publishing, 2008, h.51-52

Asmā'al-Husnā yakni mengingat Allah dengan cara menyebut nama-nama Allah yang terindah, termasuk dzikir yang tidak terikat waktu, tempat dan keadaan, sehingga dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.⁴⁵

4. Adab berdzikir

Agar dzikir bisa khusyuk dan membekas dalam hati, maka perlu dikerjakan dalam islam. Sebab kalau tidak, tentu dzikir hanya sekedar ucapan belaka, tidak akan membekas sama sekali.

Albanna (1994) menyatakan bahwa adab berdzikir antara lain:

- a. Kekhusyukan dan kesopanan, menghadirkan makna kalimat-kalimat dzikir, berusaha memperoleh kesan-kesannya dan memperhatikan maksud-maksud serta tujuan-tujuannya.
- b. Merendahkan suara sewajarnya disertai konsentrasi sepenuhnya dan kemauan secukupnya sampai tidak terkacau oleh sesuatu yang lain.
- c. Menyesuaikan dzikir kita dengan suara jamaah, kalau dzikir dibaca secara berjamaah, maka tak seorangpun yang mendahului atau terlambat dari mereka, dan ketika dzikir itu dzikirnya jangan dimulai dari awal jika terlambat datang, tetapi ia harus memulai bersama mereka dari kalimat yang pertama kali ia dapatkan, kemudian setelah selesai, ia harus mengganti dzikir yang belum dibacanya. Hal ini dimaksudkan, agar tidak menyimpang dari bacaan yang semestinya, dan supaya tidak berlainan iramanya.
- d. Bersih pakaian dan tempat, serta memelihara tempat-tempat yang terhormat dan waktu-waktu yang cocok. Hal ini menyebabkan adanya konsentrasi penuh, kejernihan hati dan keikhlasan niatnya.
- e. Setelah selesai berdzikir dengan penuh kekhusukan dan kesopanan, disamping meninggalkan permainan yang tidak berguna juga meninggalkan permainan yang meninggalkan faedah dan kesan dzikir sehingga efek dzikir akan selalu melekat pada diri pengamal dzikir.

⁴⁵Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, Syiar Media Publishing, 2008, h.52-53

Meskipun demikian al-Nawawi (1984) menyatakan bahwa seseorang dibolehkan berdzikir dalam segala keadaan, yakni baik di kala sedang duduk, maupun di kala sedang berdiri dan sedang berjalan. Hanya dalam beberapa hal saja yang tidak dianjurkan berdzikir, yaitu di kala sedang melaksanakan hajat, sedang berhubungan seks, sedang mendengarkan khutbah dan sedang keadaan yang sangat mengantuk. Jika adab berdzikir diatas sudah dipelihara, maka orang yang berdzikir itu akan memperoleh manfaat dari bacaannya, dan tentu akan menemukan kesan dzikirnya sebagai suatu kemanisan dalam hatinya, suatu cahaya bagi jiwanya, suatu kelapangan dalam dadanya dan suatu limpahan dari Allah, kalau Allah SWT menghendaki.⁴⁶

5. Pengertian *al-Asmā' al-Husnā*

Pengertian *al-Asmā' al-Husnā* berasal dari kata *al-Asmā' al-Husnā* berasal dari bahasa arab yang merupakan gabungan dari dua kata yaitu *al-Asmā'* dan *al-Husnā*. *al-Asmā'* adalah bentuk jama' dari *ismun* yang berarti nama. *al-Husnā* adalah bentuk *mashdar* dari *al-Ahsan* yang berarti baik dan bagus. Menurut M. Ali Chasan Umar, pengertian *al-Asmā' al-Husnā* adalah nama-nama Allah yang terbaik dan yang agung, yang sesuai dengan sifat-sifat Allah yang jumlahnya ada 99 nama.⁴⁷ *al-Asmā' al-Husnā* merupakan nama-nama yang dimiliki Allah. Tidak hanya nama-nama yang indah tetapi juga merupakan sifat-sifat mulia yang dimilikinya. Dengan mengetahui dan merasakannya lebih dalam, maka manusia akan dapat merasakan bahwa Allah begitu dekat. Dalam beberapa ayat pada al-Qur'an tentang nama-nama itu, firman Allah dalam surat al-A'raf ayat 180.

وَلِلَّهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا
كَانُوا يَعْمَلُونَ (العرف: ١٨٠)

⁴⁶Baidi Bukhori, *Zikir Al-Asma Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, Syiar Media Publishing, 2008, h.53-55

⁴⁷M. Ali Hasan Umar, *Khasiat dan Fadhillah Asmaul Husna*, Kaifa Toha Putra, Semarang, 2009, h.10.

“Hanya milik Allah al-Asmā’al-Husnā maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut al-Asmā’al-Husnā itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-nama-Nya. Nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan”. (QS.al-a’raf/07:180)⁴⁸

Hanya milik Allah SWT *al-Asmā’al-Husnā* yang dengannya dia SWT menamakan dirinya. Yakni 99 nama yang kita ketahui dan nama-nama lainnya yang tidak ketahui. Doa dan munajat pun dipanjatkan dengan menyebut nama-nama itu. Kita tidak boleh memberikan nama-nama kepadanya, selain nama-nama yang diturunkan dalam kitab dan as-sunnah. Kita wajib terikat dengan keduanya dalam hal ini, karena *al-Asmā’al-Husnā* bersifat *tauqiyah*, yaitu mutlak berdasarkan wahyu. Akal tidak punya andil di dalamnya. Dengan demikian kita wajib meninggalkan orang yang berpaling dari nama-nama ini dan yang mengingkari lalu menyelewengkannya juga.⁴⁹

Berdasarkan pengertian tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kebiasaan dzikir *al-Asmā’al-Husnā* adalah bentuk tingkah laku yang tetap dan usaha menyesuaikan diri berupa perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do’a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya mengamalkan nama-nama Allah yang terbaik dan yang agung (*al-Asmā’al-Husnā*).

Dan untuk mengenai nama-nama yang termasuk *al-Asmā’al-Husnā*, banyak pendapat yang berbeda-beda dikemukakan oleh para ulama (shihab,1998). Ath-Thabarany (dalam shihab,1998) menyatakan bahwa jumlah *al-Asmā’al-Husnā* sebanyak 127, sedangkan Andalusia menghimpun 132 nama populer yang termasuk dalam *al-Asmā’al-Husnā*. Araby menyebutkan bahwa sebagian ulama telah menghimpun nama-

⁴⁸Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Penafsiran al-Qur’an, *al-Qur’an dan Terjemahnya*. Departemen Agama RI, h.174

⁴⁹Aidh al-Qarni, *at-Tafsiri al-Muyassar*, Jilid 2, Qisthi Press, Jakarta, 2008, h.43

nama tuhan dari al-Qur'an dan sunnah sebanyak 1000 nama (Shihab, 1998).

Di antara pendapat para ulama yang paling populer adalah yang menyatakan bahwa jumlah *al-Asmā' al-Husnā* adalah 99 buah. (Shihab,1998). Meskipun demikian, jumlah nama Allah yang termasuk *al-Asmā' al-Husnā* yang berjumlah 99 sebagaimana dalam lampiran, antara lain :⁵⁰

Tabel 1: al-Asmā' al-Husnā

1.	الرحمن Yang Maha Pemurah	34.	الغفور Yang Maha Pengampun	67.	الاحد Yang Maha Esa
2.	الرحيم Yang Maha Pengasih	35.	الشكور Yang Maha Menerima	68.	الصمد Yang Maha Dibutuhkan
3.	الملك Yang Maha Raja	36.	العلي Yang Maha Tinggi	69.	القادر Yang Maha Kuat
4.	القدوس Yang Maha Suci	37.	الكبير Yang Maha Besar	70.	المقتدر Yang Maha Berkuasa
5.	السلام Yang Maha Sejahtera	38.	الحفيظ Yang Maha Penjaga	71.	المقدم Yang Maha Mendahulukan
6.	المؤمن Yang Maha Terpercaya	39.	المقيت Yang Maha Pemelihara	72.	المؤخر Yang Maha Mengakhirkan
7.	المهيمن Yang Maha Memelihara	40.	الحسيب Yang Maha Pembuat Perhitungan	73.	الأول Yang Maha permulaan
8.	العزیز Yang Maha Perkasa	41.	الجليل Yang Maha Luhur	74.	الأخر Yang Maha Akhir
9.	الجبار Yang Maha brkeehendak	42.	الكریم Yang Maha Mulia	75.	الظاهر Yang Maha Nyata
	المتكبر		الرقیب		الباطن

⁵⁰Bidi Bukhori, *Zikir Al-Asma Al-Husna Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*, Syiar Media Publishing, 2008, h.58

10.	Yang Maha Memiliki Kebesaran	43.	Yang Maha Mengawasi	76.	Yang Maha Gaib
11.	الخالق Yang Maha Pencipta	44.	المجيب Yang Maha Mengabulkan	77.	الوالي Yang Maha Memerintah
12.	البارئ Yang Mengadakan Dari Tiada	45.	الواسع Yang Maha Luas	78.	المتعالى Yang Maha Tinggi
13.	المصور Yang Maha Membuat Bentuk	46.	الحكيم Yang Maha bijaksana	79.	البر Yang Maha Dermawan
14.	الغفار Yang Maha Pengampun	47.	الودود Yang Maha Mengasihi	80.	التواب Yang Maha Penerima
15.	القهار Yang Maha Perkasa	48.	المجيد Yang Maha Mulia	81.	المنتقم Yang Maha Penyiksa
16.	الوهاب Yang Maha Pemberi	49.	الباعث Yang Membangkitkan	82.	العفو Yang Maha Pemaaf
17.	الرزاق Yang Maha Pemberi Rizki	50.	الشهيد Yang Maha Menyaksikan	83.	الرؤوف Yang Maha Pengasih
18.	الفتاح Yang Maha Pembuka	51.	الحق Yang Maha Benar	84.	مالك الملك Yang Maha Penguasa Kerajaan
19.	العليم Yang Maha Mengetahui	52.	الوكيل Yang Maha Pemelihara	85.	ذو الجلال و الإكرام Yang Maha Memiliki Kebesaran Serta kemuliaan
20.	القابض Yang Maha Pengendali	53.	القوى Yang Maha Kuat	86.	المقسط Yang Maha Adil
21.	الباسط Yang Maha Melapangkan	54.	المتين Yang Maha kokoh	87.	الجامع Yang Maha Pengumpul
22.	الخافض Yang Maha Merendahkan	55.	الولى Yang Maha Melindungi	88.	الغنى Yang Maha Kaya
	الرافع		الحميد		المغنى

23.	Yang Meninggikan	56.	Yang Maha Terpuji	89.	Yang Maha Mencukupi
24.	المعز Yang Maha Terhormat	57.	المحصى Yang Maha Menghitung	90.	المانع Yang Maha Mencegah
25.	المذل Yang Maha Menghinakan	58.	المبدئ Yang Maha Memulai	91.	الضار Yang Maha Pemberi Derita
26.	السميع Yang Maha Mendengar	59.	المعيد Yang Maha Mengembalikan	92.	النافع Yang Maha Pemberi Manfaat
27.	البصير Yang Maha Melihat	60.	المحيي Yang Maha Menghidupkan	93.	النور Yang Maha Bercahaya
28.	الحكم Yang Memutuskan hukum	61.	المميت Yang Maha Mematikan	94.	الهادئ Yang Maha Pemberi Petunjuk
29.	العدل Yang Maha	62.	الحي Yang Maha Hidup	95.	البديع Yang Maha Pencipta
30.	اللطيف Yang Maha Lembut	63.	القيوم Yang Maha Mandiri	96.	الباقي Yang Maha Kekal
31.	الخبير Yang Maha Mengetahui	64.	الواجد Yang Maha Menemukan	97.	الوارث Yang Maha Mewarisi
32.	الحليم Yang Maha Penyantun	65.	الماجد Yang Maha mulia	98.	الرشيد Yang Maha Pandai
33.	العظيم Yang Maha Agung	66.	الواحد Yang Maha Tunggal	99.	الصبور Yang Maha Sabar

6. Manfaat Kebiasaan Dzikir *al-Asmā'al-Husnā*

Bisri menyebutkan bahwa dzikir berarti ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT⁵¹. dzikir sebagai upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa kepada Allah SWT didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada-Nya.

⁵¹Mustofa, Bisri, *Rahasia Keajaiban Shalat dan Zikir*, Qaula, Surakarta, 2007, h.17.

Menurut Jauziah (2008: 65) dzikir memiliki banyak manfaat diantaranya:

- a. Menghilangkan kesedihan dan kegundahan dalam hati.
- b. Menyembah Allah seolah-olah melihatnya.
- c. Merasa dekat dengan Allah.
- d. Menyebabkan rasa pengagungan dan pemuliaan kepada Tuhannya.
- e. Memudahkan perkara yang sulit meringankan pekerjaan yang berat.
- f. Menghilangkan rasa takut di hati, memberikan efek yang besar berupa rasa aman.
- g. Dzikir memberikan kekuatan bagi pelakunya.⁵²

Oleh karena itu dzikir harus disertai dengan niat ikhlas. Hanya mendambakan ridho-Nya⁵³. Jika dzikir mulai dilakukan dengan ikhlas maka secara bertahap akan terasa kenikmatan spiritual dari aktivitas tersebut. Kenikmatan berdzikir itulah yang membuat sang pezikir akan terus melakukan dzikir, bermunajat, dan beribadah sampai sang pezikir dapat mencapai *maqam* kewalian (*Al-Waliyat Al-‘am*)⁵⁴.

7. Fadhilah berdzikir *al-Asmā’ al-Husnā*

Menurut Khalilurrahman Al Mahfani, fadhilah dzikir adalah sebagai berikut:

- a. Allah akan ingat kepada hamba yang ingat kepada-Nya.
- b. Berdzikir dan berdoa adalah anjuran Allah SWT, dan Allah berjanji akan mengabulkan doa yang dimunajatkan kepada-Nya.
- c. Dzikir merupakan ibadah sebagaimana doa.
- d. Berdzikir kepada Allah (merupakan doa) merupakan amalan yang paling utama di sisi Allah SWT.
- e. Dzikir merupakan obat yang paling mujarab.

⁵²Al Jauziah, I.Q., *Meraih Rahmat dengan Zikir dan Do'a* (Terjemahan Abd. Rohim Mu'thi dan Abdu Hana Zulkarnain), Akbar, Jakarta, 2008, h.65.

⁵³Mustofa, Bisri, *Rahasia Keajaiban Shalat dan Zikir*, Qaula, Surakarta, 2007, h.195.

⁵⁴Montingo, Busye dan Quito, *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*, PT.Mizan Publika, Bandung, 2004, h.71.

- f. Dzikir dan doa merupakan sunnah para nabi dan rasul, dan amalan utama para wali dan orang-orang shaleh.⁵⁵

D. Pengertian Santri dan Tahfidz Qur'an

1. Pengertian Santri

Santri adalah kelompok sosio religious, yakni hubungan mendasar antara masyarakat dengan agama. Santri adalah murid yang belajar di pesantren. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, pengertian santri didefinisikan dengan orang yang mendalami ajaran agama Islam, orang yang beribadah dengan sungguh-sungguh, orang yang shaleh.⁵⁶

Tahfidz Qur'an terdiri dari dua suku kata, yaitu *Tahfidz* dan *Qur'an*, yang mana keduanya mempunyai arti yang berbeda. yaitu *tahfidz* yang berarti menghafal. Menghafal dari kata dasar hafal yang dari bahasa Arab *hafidza-yahfadzu-hifdzan*, yaitu lawan dari lupa, yaitu selalu ingat dan sedikit lupa.⁵⁷ Sedangkan menurut Abdul Aziz Abdul Rauf definisi menghafal adalah “*proses mengulang sesuatu baik dengan membaca atau mendengar.*” Pekerjaan apapun jika sering diulang, pasti menjadi hafal.⁵⁸ Al-Qur'an itu ialah kitab suci yang diwahyukan Allah SWT kepada Nabi Muhammad SAW sebagai rahmat dan petunjuk bagi manusia dalam hidup dan kehidupannya, menurut harfiah, *Qur'an* itu berarti *bacaan*.⁵⁹

2. Macam-macam Santri

Menurut tradisi pesantren terdapat 2 kelompok santri:

- a. *Santri mukim* yaitu murid-murid yang berasal dari daerah yang jauh dan menetap dalam kelompok pesantren. Santri mukim yang lama tinggal di pesantren tersebut biasanya merupakan satu kelompok

⁵⁵Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Doa dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, Wahyu Media, Jakarta, 2006, h.38-44.

⁵⁶Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*, Balai Pustaka, Jakarta, 2008, h.733.

⁵⁷Mahmud Yunus, *Kamus Arab-Indonesia*, Hidakarya Agung, Jakarta, 2009, h.105.

⁵⁸Abdul Aziz Abdul Rauf, *Kiat Sukses Menjadi Hafidz Qur'an Da'iyah*, PT. Syaamil Cipta Media Bandung, 2004, h.49.

⁵⁹Nasrudin Razak, *Dienul Islam*, PT. Alma'arif, Bandung, 2007, h.86.

tersendiri yang memegang tanggung jawab mengurus kepentingan pesantren itu sehari-hari; mereka juga memikul tanggung jawab mengajar santri-santri muda tentang kitab-kitab dasar dan menengah. Dalam sebuah pesantren yang besar (dan masyhur) akan terdapat putera-putera kyai dari pesantren-pesantren lain yang belajar di sana; mereka ini akan menerima perhatian istimewa dari kyai.

- b. *Santri kalong* yaitu murid-murid yang berasal dari desa-desa disebut dengan keliling pesantren, yang biasanya tidak menetap dalam pesantren untuk mengikuti pelajarannya di pesantren, mereka bolak-balik (*nglajo*) dari rumahnya sendiri.⁶⁰

E. Hubungan Kecemasan dalam Pencapaian Menghafal al-Qur'an Terhadap Kebiasaan Dzikir *al-Asmā' al-Husnā*

Sebagian besar orang merasa cemas dan tegang dalam menghadapi situasi dan keadaan yang mengancam dan menekan, terutama mengalami tegang, cemas, gelisah dan perasaan takut dalam menjalani kegiatan di pondok tahaffudzul qur'an. Perasaan semacam itu merupakan reaksi normal terhadap stres. Kecemasan dianggap abnormal bila terjadi dalam situasi yang oleh kebanyakan orang dapat diatasi dengan mudah. Seseorang yang menderita kecemasan setiap hari hidup dalam keadaan tegang. Dia selalu merasa serba salah atau khawatir dan cenderung memberikan reaksi yang berlebihan terhadap stres yang ringan. Keluhan fisik yang lazim antara lain adalah tidak dapat tenang, tidur terganggu, kelelahan, macam-macam sakit kepala, kepening, dan jantung berdebar-debar. Di samping itu, individu tersebut terus menerus mengkhawatirkan segala macam masalah yang mungkin terjadi dan sulit sekali berkonsentrasi atau mengambil keputusan.⁶¹

Dzikir dapat diartikan sebuah aktivitas untuk melepaskan diri dari kelalaian yaitu dengan senantiasa menghadirkan *Qalbu* bersama *Al-Haq*

⁶⁰Zamakhsyari Dhofier, *Tradisi Pesantren Studi Tentang Pandangan Hidup Kyai*, LP3ES, Jakarta, 1982, h.51-55.

⁶¹Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Hilgard, E.R., *Pengantar Psikologi Jilid 2*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2004, h.249.

(Allah).⁶² Sehingga dzikir dapat menimbulkan ketenangan dan ketentraman jiwa, karena dzikir dapat dijadikan obat kegelisahan bagi manusia saat dirinya lemah dan tidak berdaya.⁶³ Salah satu jenis dzikir, *al-Asmā' al-Husnā*, yakni mengingat atau menyebut *al-Asmā' al-Husnā* secara berulang-ulang baik itu dilakukan dengan lisan, hati atau dengan lisan dan hati menurut Subandi dapat dijadikan sarana untuk menumbuhkan sifat-sifat yang positif pada diri seseorang. Caranya adalah dengan menginternalisasikan sifat-sifat yang tercermin dalam *al-Asmā' al-Husnā*.⁶⁴ Mengamalkan dzikir harus dilakukan secara teratur, sungguh-sungguh, serta menghayati setiap makna yang dibaca sehingga dzikir yang diamalkan akan membawa efek bagi pezikir itu sendiri.

F. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, di mana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan, belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data.⁶⁵ maka peneliti berusaha mengajukan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

“Terdapat perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*.

⁶²Montingo, Busye dan Quito, *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*, PT. Mizan Publika Bandung, 2004, h.26.

⁶³Najati, M. Utsman, *Ilmu Jiwa dalam Alqur'an*, Pustaka Azzam, Jakarta, 2005, h.274.

⁶⁴Al-Bukhari Al-Sindi, *Shahih Bukhari Bihasiyat Al-Imam Al-Sindi*, Dar Al-Kotob Al-Ilmiyah, Lebanon, 2008, h.12.

⁶⁵Sugioyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* Alfabeta, Bandung, 2010, h.96.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Sugiyono, penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diterapkan.¹ Selain itu penelitian ini menggunakan (*field research*). *Field research* (penelitian lapangan) adalah sebuah penelitian yang menggunakan informasi yang diperoleh dari sasaran penelitian yang disebut informan/responden melalui instrumen pengumpulan data, seperti angket, wawancara, observasi dan sebagainya.

B. Variabel Penelitian

Hambatan yang kadang kala di alami peneliti adalah menetapkan variabel-variabel penelitian. Untuk menentukan variabel bukanlah suatu yang rumit. Beberapa sumber menjelaskan bahwa variabel bebas adalah penyebab sedangkan variabel terikat adalah hasil.² Adapun variabel dalam penelitian ini adalah :

Variabel Independen (X) : Kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*

Variabel Dependen (Y) : Kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'an

¹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, CV. Alfabeta, Bandung, cet. 1, 2006, h.8

²Consuelo G. Sevilla dkk, *Pengantar Metode Penelitian*, UI Press, Jakarta 1993, h. 21

C. Definisi Operasional Variabel

1. Kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an

Adalah Ketakutan seseorang santri untuk dapat menyelesaikan hafalan al-Qur'an dalam batas sampai akhir. Santri dikatakan memiliki kecemasan tinggi apabila dalam pencapaian menghafal al-Qur'an memiliki ciri seperti :

- a. *Reaksi Emosional* yang tinggi seperti perasaan kekhawatiran, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri, mencela orang lain dan memiliki ciri.
- b. *Reaksi Kognitif* kecemasan yang tinggi seperti: ketakutan, distorsi pikiran, berperasangka buruk terhadap orang lain, serta memiliki
- c. *Reaksi Fisiologis* kecemasan yang tinggi seperti jantung berdetak keras, nafas bergerak cepat, tekanan darah meningkat. Sedangkan santri dikatakan memiliki kecemasan rendah apabila dalam pencapaian menghafal al-Qur'an memiliki ciri *reaksi emosional*, *reaksi kognitif*, dan *reaksi fisiologis* kecemasan yang rendah. Dalam penelitian ini, teori yang digunakan landasan merujuk pada teorinya Calhoun dan Acocella dengan aspek yang dikutip oleh skripsi karya Leni Budiarti (2014).³

2. Kebiasaan berzikir *al-Asmā'al-Husnā*

Yang dimaksud dengan kebiasaan berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* adalah bagaimana santri membiasakan berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* setiap hari. Dikatakan santri rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* sebanyak 6-7 kali, dikatakan santri sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* 3-5 kali, dan dikatakan santri jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* hanya 1-2 kali.

³Leni Budiarti, *Hubungan Ridha dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Angkatan 2011 IAIN Walisongo Semarang*, 2014. h.62-63

D. Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya⁴ Populasi dalam penelitian ini adalah sebagian santri yang berjumlah 30 santri Pondok pesantren tahfudzul qur'an yang terbagi ada 15 kamar.

Sampel adalah bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili). Sampel dalam penelitian ini adalah merupakan penelitian sampel karena peneliti hanya meneliti sebagian populasi. Dalam pengambilan sampel dibutuhkan suatu cara atau teknik pengambilan sampel atau yang disebut dengan *sampling*. Teknik pengambilan sampling menurut Sugiono adalah merupakan teknik pengambilan sampel untuk menentukan sampel mana yang akan digunakan dalam penelitian.⁵ Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *random sampling*.⁶

E. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data yang dilakukan peneliti ialah menggunakan skala pengukuran merupakan kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dalam alat ukur, sehingga

⁴Sugiono, *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2008), h.90

⁵Sugiono, *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2008), h.91

⁶Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, PT Rineka Cipta, Jakarta, h.95

alat ukur tersebut bisa digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif.⁷

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *kecemasan*. Skala ini berbentuk skala Likert. Skala Likert adalah skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial.⁸ Dengan skala Likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pertanyaan⁹.

Kategori jawaban yang digunakan dalam skala ini adalah sebagai berikut:

Tabel 2. Skor Skala Likkert

Jawaban	Keterangan	Skor <i>Favorable</i>	Skor <i>Unfavorable</i>
SS	Sangat Setuju	5	1
S	Setuju	4	2
KS	Kurang Setuju	3	3
TS	Tidak Setuju	2	4
STS	Sangat Tidak Setuju	1	5

Pernyataan *favorable* merupakan pernyataan yang berisi hal- hal yang positif atau mendukung terhadap sikap obyek. Pernyataan *unfavorable* merupakan pernyataan yang berisi hal- hal negatif yakni tidak mendukung atau kontra terhadap sikap obyek yang hendak di ungkap.¹⁰ Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari satu macam skala yaitu :

⁷Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, PT Rineka Cipta, Jakarta, h.92

⁸Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan Kombinasi (Mixed Methods)* (Bandung: Alfabeta, Cet. IV, 2013), h. 136

⁹ Sugiono, *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R & D*, (Bandung : Alfabeta, 2008), h. 134

¹⁰Syaifuddin Azwar, *Metode Penelitian*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, Cet. I, 2005), h. 98.

1. Skala kecemasan, skala ini mengacu pada teorinya Calhoun dan Acocella dengan indikator yang dikutip skripsi karya Leni Budiarti, (2014) sebagai berikut :

Tabel 3. : Blue Print Skala Kecemasan dalam Pencapaian Menghafal Al-Qur'an

Aspek	Indikator	Aitem	
		Favorable	Unfavorable
Reaksi Emosional	- Kekhawatiran	7, 23, 59	1, 2, 11, 12, 15, 30, 38, 46, 56
	- Ketegangan	10, 25	13, 19*, 26
	- Sedih	22, 66	40, 51, 64
	- Mencedah Diri Sendiri	9, 14*, 27, 34	6, 8, 36, 37, 60*, 67
	- Mencedah Orang Lain	42*, 68	65, 72, 75
Reaksi Kognitif	- Ketakutan	28, 29, 32	35, 44, 45, 49, 54, 55, 57*
	- Distorsi Pikiran	16, 73	3, 53, 62
	- Berperasangka Buruk Terhadap Orang Lain	69	47, 48
Reaksi Fisiologis	- Jantung Berdetak Keras	21*, 70	58, 74, 61
	- Nafas Bergerak Cepat	20	43
	- Tekanan Darah Meningkat	63	24, 71
	- Perut Terasa Mual	50	17, 31
	- Kepala Pusing	41	4, 33, 39*
	- Badan Gemetar	18	5, 52

*) item yang gugur

F. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

1. Uji Validitas

Menurut Saifuddin Azwar validitas berasal dari kata *validity* yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur

dalam melakukan fungsi ukurnya. Alat tes dapat dikatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat tersebut menjalankan fungsi ukurnya, atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud yang dilakukannya pengukuran tersebut.¹¹ Sementara Menurut Suharsimi Arikunto Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Sebuah instrumen dikatakan valid apabila dapat mengungkapkan data yang hendak diteliti secara tepat.¹²

Dalam Ghazali (2011:52), uji validitas digunakan untuk mengukur sah atau valid tidaknya suatu kuesioner. Suatu kuesioner dikatakan valid jika pertanyaan pada kuesioner mampu untuk mengungkapkan sesuatu yang akan diukur oleh kuesioner tersebut. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi, sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas yang rendah.¹³

Uji validitas dilakukan pada 20 santri dipondok pesantren Al-Hikmah yaitu 7 santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, 6 santri yang sering biasa berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan 7 santri yang jarang biasa berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* pada tanggal 6 Januari 2015. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dilakukan dari 75 item ada 68 item yang valid dan item 7 yang tidak valid yakni item 14, 19, 21, 39, 42, 57, 60. Instrumen dinyatakan valid apabila signifikansinya kurang dari 0,05 (5%) sedangkan apabila lebih dari 0,05 (5%) maka dinyatakan tidak valid. Adapun koefisien korelasi yang tidak valid berkisar antara 0,601 sampai dengan 0,846 dan koefisien yang valid berkisar 0,001 sampai dengan 0,002

2. Uji Reliabilitas

¹¹ Saifuddin Azwar, *Reliabilitas dan validitas*, Pustaka Pelajar Offset : Yogyakarta, 1997, h.5.

¹² Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Renika Cipta : Jakarta, 2006, h.168.

¹³ Imam, Ghazali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*, Badan Penerbit UNDIP: Semarang, 2011, h.52

Menurut saifuddin azwar adalah tingkat kepercayaan hasil suatu pengukuran. Pengukuran yang memiliki reliabilitas tinggi yaitu yang mampu memberikan hasil ukur yang terpercaya (reliable). Reliabilitas suatu alat ukur dapat diketahui jika alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya dapat memeberikan hasil yang relative sama bila dilakukan pengukuran kembali pada objek yang sama.¹⁴

Menurut Ghozali (2011:52), (uji reliabilitas adalah alat ukur untuk mengukur suatu kuesioner yang mempunyai indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. Uji reliabilitas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Product For service Solutions*) 16.0 for windows.

Uji reliabilitas adalah alat ukur untuk mengukur suatu kuesioner yang mempunyai indikator dari variabel atau konstruk. Suatu kuesioner dinyatakan reliabel atau handal jika jawaban seseorang terhadap pernyataan adalah konsisten atau stabil dari waktu ke waktu. yang akan memberikan fasilitas untuk mengukur reliabilitas dengan uji statistic Cronbach Alpha (α). Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach Alpha $> 0,60$ (Nunnally,1994) dalam (Ghozali,2011:47-48). Dengan bantuan paket program SPSS *statistical Product and Service Solutions*) 16.0 for windows ditampilkan hasil analisis reliabilitas instrumen.

Berdasarkan hasil analisis uji reabilitas instrumen kecemasan pada realiability statistics jika item tidak valid tidak diikutsertakan menunjukkan nilai alpha Cronbach's kecemasan sebesar 0,662. Hal ini berarti alat ukur skala kecemasan dinyatakan reliabel. Ringkasan analisis *alpha* instrumen selengkapnya tersebut dalam tabel berikut:

¹⁴Saifuddin Azwar, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Pustaka Pelajar, Yogyakarta, 1998, h. 176.

Tabel 4 : Rangkuman Analisis Reliabilitas Instrument
Hasil Analisa Uji Reliabilitas Jika Item Tidak Valid Tidak
Diikutsertakan

Responden	Variabel	Koefisien Reliabilitas Alpha	Keterangan
Santri tahfidz Qur'an	Kecemasan	0,662	<i>Reliable</i>

G. Teknik Analisis Data

Dalam menganalisis data yang terkumpul dari penelitian yang bersifat kuantitatif. Maka, penelitian menggunakan teknik analisis komparasional yaitu salah satu teknik analisis kuantitatif atau salah satu teknik analisis statistik yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis mengenai ada tidaknya perbedaan antara variabel yang sedang diteliti.¹⁵ Analisis uji hipotesis adalah tahap pembuktian kebenaran hipotesis yang digunakan.

Dalam penelitian ini, teknik analisis statistik yang dipakai untuk menguji hipotesis adalah dengan menggunakan analisis varian (*Analysis of variance*) satu jalan (anava tunggal), yakni analisis varian untuk mengolah data yang hanya mengenal satu variabel pembanding.¹⁶ Metode analisis ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for Windows release versi 16.0 windows. dengan menganalisis perbandingan atau perbedaan nilai antara kelompok santri yang rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*.

¹⁵Anas sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2009, h.275.

¹⁶Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta: PT Rineka Cipta, 2005, h.413

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngalian Semarang

1. Sejarah Berdiri Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Semarang

Pondok pesantren tahaffudzul Qur'an berdiri atas inspirasi dari KH. Abdullah Umar AH. Menurut cerita, konon rumah yang dijadikan sebagai pondok pesantren itu adalah milik seseorang penghulu yang bernama Ramelan. Rumah itu telah lam dihuni oleh fakir miskin yang tidak jelas arah tujuan hidupnya. Rumah itu letaknya hanya sekitar beberapa meter dari Masjid besar kauman semarang. Melihat hal itu, kemudian KH. Abdullah Umar AH mempunyai gagasan untuk membeli rumah tersebut dengan tujuan untuk menjadikan rumah tersebut sebagai pondok pesantren yang khusus untuk menghafal Al-Qur'an. Yang menjadi alasannya adalah beliau sangat menyayangkan apabila rumah yang letaknya sangat dekat dengan masjid itu hanya digunakan untuk hal-hal yang kurang manfaat. Jadi alangkah lebih baik lagi apabila digunakan untuk hal-hal yang lebih bermanfaat yaitu untuk meramaikan dan memakmurkan masjid dengan ayat-ayat suci Al-Qur'an serta melestarikannya.

Tujuan lain dari gagasan itu adalah untuk membantu para santri yang sungguh-sungguh berkeinginan dan bercita-cita untuk menghafal Al-Qur'an tetapi terbentur biaya (dalam arti tidak mempunyai biaya untuk pondok), maka ditempat inilah mereka dapat pondok. Karena maksud dan tujuan yang sangat mulia itu, akhirnya pemilik rumah mengizinkan rumah tersebut dibeli oleh KH. Abdullah Umar AH.

Kemudian pada tahun 1972, berdirilah pondok pesantren yang diberi nama Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an (PPTQ) dan KH. Abdullah Umar AH sendiri yang bertindak sebagai pengasuh dan pengajarnya. Jumlah santri yang masuk pondok pesantren tersebut pertama

kali ada sekitar 20 orang dan semuanya adalah santri putra, yang dahulunya bertempat di rumah penghulu tersebut.

Pada tahun 1973, Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an mulai menerima santri putri yang jumlahnya tidak lebih dari santri putra. Untuk santri putri mengambil tempat di kampung malang, tetapi itu hanya sementara karena pada tahun 1985 semua berpindah ke belakang masjid besar kauman semarang. Sejak saat itulah banyak santri yang berdatangan dari berbagai daerah di Jawa Tengah. Kemudian ada yang berasal dari Jawa Barat dan Jawa Timur bahkan ada juga yang berasal dari luar jawa.

Selanjutnya dalam usaha untuk mengembangkan pondok pesantren ini KH. Abdullah Umar menambah bangunan gedung didaerah Purwoyoso Ngalian. Pada bulan oktober 1991 gedung tersebut sudah dapat di tempati oleh santri putri, sedangkan yang semula ditempati oleh santri putri kini ditempati oleh santri putra. Sejak tahun 2000 Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an ini baru menerima mahasiswi yang berminat untuk belajar dan menghafal Al-Qur'an sebagai santri. Karena santri pondok ini semakin lama semakin berkurang dan pondok kelihatan sepi, sejak tahun tersebut mahasiswi diterima sebagai santri meskipun sebelumnya KH. Abdullah Umar AH beranggapan bahwa santri mahasiswi yang pondok disini tidak bersungguh-sungguh dalam menghafal Al-Qur'an sehingga tidak diizinkan bertempat tinggal di pondok ini. Karena letak pondok putri dan putra terpisah jauh, maka untuk mengurus pondok diserahkan kepada putra-putra beliau. Pondok putra dipercayakan kepada Gus Musthofa AH (Adik Gus Azka) dan pondok putri dipercayakan kepada Gus Azka AH. Pada tanggal 16 Maret 2001 KH. Abdullah Umar AH sowan ke hadirat illahi Robbi. Jenazah Abuya dimakamkan di Pegandol Kendal di tengah pusara kedua istrinya yang telah mendahuluinya.

Pada tanggal 4 April 2006 pengasuh pondok putri, KH. Azka Abdullah Umar AH Meninggal dunia dan sebagai penggantinya adalah istri beliau yaitu Ibu Siti Jamzaratur Rohmah AH. Pada pertengahan bulan mei 2007 diadakan rapat keluarga besar KH. Abdullah Umar AH di

Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an. Hasil dari rapat tersebut memutuskan bahwa yang menjadi pengasuh Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an adalah Umi Aufa Abdullah Umar AH. Sejak saat itu dan sampai sekarang yang mengasuh Pondok Pesantren Putri Tahaffudzul Qur'an adalah Nyai Hj. Aufa Abdullah Umar AH.

2. Letak Geografis

Sejarah dan perkembangan di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an yang mempunyai lokasi yang terbagi 2 yaitu: pertama dibelakang Masjid Agung Kauman Semarang Utara sebagai Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an bagian putra dan yang ke dua di Seragan Baru RT 03/XI Purwoyoso Ngalan Semarang sebagai Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an bagian putri. Dan yang dilokasi penelitian ini adalah pondok pesantren khusus putri yang berlokasi di Kelurahan Purwoyoso Ngalan Kota Semarang.

Adapun batas wilayah yang berbatasan dengan Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an adalah sebagai berikut:

Sebelah utara berbatasan dengan pemukiman Purwoyoso, sebelah selatan berbatasan dengan pemukiman Purwoyoso, sebelah barat berbatasan dengan swalayan Aneka Jaya, sebelah timur berbatasan dengan pemukiman Purwoyoso.

3. Struktur Organisasi Kepengurusan Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Purwoyoso Ngalan Semarang

Organisasi sangat penting dan sangat berperan demi suksesnya program-program kegiatan pada suatu pesantren. Hal ini terarah tugas dari masing-masing personal pelaksana pendidikan. Selain itu organisasi diperlukan dengan tujuan agar terjadi pembagian tugas yang seimbang dan objektif, yaitu memberikan tugas sesuai dengan kedudukan dan kemampuan masing-masing orang.

Struktur organisasi pesantren merupakan komponen yang sangat diperlukan dalam suatu pesantren, terutama dari segi pelaksanaan kegiatan

pesantren. Dalam rangka pencapaian tujuan, struktur organisasi hendaknya disesuaikan dengan keadaan dan kebutuhan suatu pesantren.

Adapun yang dimaksud struktur organisasi disini adalah seluruh tenaga yang berkecimpung dan kepengurusan di pondok pesantren Tahaffudzul Qur'an ini. Adapun struktur organisasi kepengurusan Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an Ngalian Semarang Periode 2015 adalah sebagai berikut:

- a. Pengasuh : Nyai Hj. Aufa Abdullah Umar AH
: Muhammad Luthfi
- b. Ketua Pengurus : Fiyya Elmila
- c. Wakil Ketua : Chilyatunnisa
- d. Sekretaris : Rif'atin Nashihah
- e. Seksi-seksi :
 - 1) Seksi Pendidikan : Himmatul Aliyya
Indana Zulva Zumaro
Siti Nur Alfiah
 - 2) Seksi Keamanan : Reni Lestiana
Miftahul Jannah
 - 3) Seksi Kebersihan : Viky Vuadiyah
Muzayyanah
 - 4) Seksi Perlengkapan : Sulasmi

4. Kondisi Ustadz di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an

Ustadz (guru, kyai) memegang peranan yang sangat penting dalam kegiatan belajar mengajar. Para ustadz menjadi tumpuan bagi para santri untuk memecahkan berbagai persoalan yang mereka hadapi dan menjadi suri tauladan bagi para santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an. Selain itu mereka dituntut untuk berperan menggantikan fungsi orang tua santri dalam mendidik dan membimbing para santri agar memiliki *akhlaqul karimah* serta ilmu pengetahuan yang tinggi dan bermanfaat termasuk kecerdasan intelektual emosional dan spiritual.

Ustadz yang mengajar di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an ada 4, yaitu: *pertama*, Nyai Hj. Aufa Abdullah Umar AH. Beliau adalah pengasuh harian sekaligus ustadzah yang mengajar ngaji Al-Qur'an para santri. *Kedua*, Muhammdad Luthfi. Beliau adalah suami Nyai Hj. Aufa Abdullah Umar AH. Selain sebagai pengasuh harian beliau juga mengajar ngaji kitab *Tafsir Jalalain, thibyan, Qurratul uyun*. *Ketiga*, Bpk. Muhammad Sholeh yang mengajar kitab Nihayatuz Zein. *Keempat*, Gus muhammad Amin yang mengajar kitab *daqoiqul Akbar*.

5. Kondisi Santri di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an

Santri yang mengajar di Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an pada tahun 2015 sebanyak 60 orang. Mereka tidak hanya berasal dari kota semarang saja, tetapi mereka datang dari segala penjuru daerah di pulau jawa dan luar jawa. Para santri yang belajar di pondok ini ada yang berasal dari Demak, Kendal, Pati, Rembang, jepara, Kudus, Grobogan, Cirebon, Sragen, Batang, Riau, Sumatra, Jember, Blora.

Mereka semua datang dengan latar belakang yang sangat beragam. Ada beberapa santri yang sebelum masuk di pondok ini sudah pernah Pondok di tempat lain. Ada juga santri yang belum pernah pondok sama sekali. Bahkan ada beberapa santri dengan latar belakang putri seorang kyai yang biasa disebut "*Ning*" 50% santri yang belajar di pondok pesantren ini adalah seorang mahasiswi. Dan 50% bukan seorang mahasiswi dan biasa di sebut sebagai santri *takhasus* 30 orang santri adalah mahasiswi UIN Walisongo dengan demikian berbagai jurusan di 4 fakultas UIN Walisongo dan 30 orang adalah santri *takhasus*.

Di pondok tersebut para santri dibiasakan untuk hidup mandiri dan tidak menjadi beban orang lain termasuk orang tua. Mereka juga dibiasakan untuk senantiasa mau berkorban demi kepentingan orang lain, menghormati guru, saling tolong menolong, sopan santun, menghargai orang lain, memiliki kepedulian terhadap lingkungan dan peka terhadap kondisi orang lain, masyarakat dan lingkungan sekitar.

6. Aktivitas Santri

Para santri di Pondok Pesantren ini telah memiliki jadwal kegiatan sehari-hari yang harus dilaksanakan dan di patuhi selama mereka berada di pondok selain harus melaksanakan kegiatan kuliah di kampus. Adapun jadwal kegiatan tersebut adalah sebagai berikut:

Tabel 5. Jadwal Kegiatan Santri Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur'an

Hari	Waktu	Kegiatan
Senin	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat subuh berjama'ah dan belajar bersama.
	05.00-06.00	Belajar bersama
	06.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	16.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah dan tartilan kelompok
	19.00-selesai	Shalat Isya' berjama'ah dan mengaji kitab <i>Nihayatuz zain</i>
Selasa	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat Subuh berjama'ah dan belajar bersama
	06.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	16.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah dan tartilan kelompok
	19.00-selesai	Shalat Isya' berjama'ah dan mengaji kitab <i>daqoiqu Akbar</i>
Rabu	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat subuh berjama'ah dan belajar bersama
	06.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	16.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah dan tartilan kelompok
	19.00-selesai	Shalat Isya' berjama'ah dan mengaji kitab <i>mehadharah (mudzakaroh)</i>

Hari	Waktu	Kegiatan
Kamis	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat subuh berjama'ah dan membaca ayat kursi 11 kali
	05.00-06.00	Belajar bersama (menghafal atau mengulang hafalan)
	06.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	16.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah, membaca yasin dan tahlil bersama-sama
	19.00-selesai	Shalat isya' berjama'ah dan jam'iyahan
Jum'at	02.00-selesai	Shalat tasbeih berjama'ah
	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat subuh berjama'ah dan membaca shalawat nabi 1000 kali
	06.00-selesai	Ziarah ke makam Ayah Azka (Alm)
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah dan tartilan kelompok
	19.00-selesai	Shalat isya' berjama'ah dan mengaji kitab <i>Tibyan</i>
Sabtu	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat subuh berjama'ah dan belajar bersama
	06.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	09.00-09.30	Shalat dhuha berjama'ah dan membaca <i>Asmaul Husna</i>
	10.00-11.30	Mengaji kitab <i>Quratul uyun</i>
	16.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah dan tartilan kelompok
	19.00-selesai	Shalat isya' berjama'ah dan sima'an Al-Qur'an
Minggu	03.00-03.15	Membaca <i>al-Asmā' al-Husnā</i>
	04.00-05.00	Shalat subuh berjama'ah dan belajar bersama
	06.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>
	09.00-selesai	<i>Ro'an</i> akbar
	10.00-11.30	Mengaji kitab tafsir
	16.00-selesai	Mengaji Al-Qur'an <i>bin-Nadhar</i> dan <i>bil-Ghaib</i>

Hari	Waktu	Kegiatan
	18.00-18.45	Shalat maghrib berjama'ah dan tartilan kelompok
	19.00-selesai	Shalat isya' berjama'ah dan mengaji tafsir <i>nahwu shorof</i>

B. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Pondok Pesantren Tahafudzul Qur'an pada tanggal 8 Februari 2015 dan data di kumpulkan melalui 30 sampel, 10 sampel dari santri yang rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, 10 santri yang sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan 10 santri yang jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*. Instrumen yang dijadikan penelitian adalah instrumen skala kecemasan dengan lima pilihan jawaban ,” sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju”. Berdasarkan analisis deskripsi terhadap data – data penelitian dengan menggunakan paket program SPSS 16.0 for windows, dapat dideskripsi data yang memberikan gambaran mengenai rerata data, simpangan baku, nilai minimum dan nilai maksimum. Tabulasi deskripsi data penelitian. Berikut hasil SPSS deskriptif statistik.

Tabel 6. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Descriptive Statistics							
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Rutin	10	55.00	199.00	254.00	2.3870E2	18.70264	349.789
Sering	10	40.00	227.00	267.00	2.5100E2	11.96291	143.111
Jarang	10	32.00	246.00	278.00	2.6360E2	9.54754	91.156
Valid N (listwise)	10						

1. Analisis Data Deskripsi Penelitian Variabel Kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an

Analisis deskripsi bertujuan untuk memberikan deskripsi subjek penelitian berdasarkan data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek yang diteliti dan tidak dimaksudkan untuk pengujian hipotesis. Dari data (lampiran) yang tersedia, dibutuhkan lagi perhitungan untuk menentukan:

- a. Nilai batas minimum, mengandaikan seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada butir jawaban yang mempunyai skor terendah atau 1. Dengan jumlah item 68 item. Sehingga batas nilai minimum adalah jumlah responden X bobot pertanyaan X bobot jawaban = $1 \times 68 \times 1 = 68$
- b. Nilai batas maksimum dengan mengandaikan responden atau seluruh responden menjawab seluruh pertanyaan pada aitem yang mempunyai skor tinggi atau 5 dengan jumlah item 68. Sehingga nilai batas maksimum adalah jumlah responden x bobot pertanyaan x bobot jawaban = $1 \times 68 \times 5 = 340$
- c. Jarak antara batas maksimum dan batas minimum = $340 - 68 = 272$
- d. Jarak interval merupakan hasil dari jarak keseluruhan dibagi jumlah kategori = $272 : 5 = 54,4$

Dengan perhitungan seperti itu akan diperoleh realitas sebagai berikut :

68 122,4 176,8 231,2 285,6 340

Gambar tersebut dibaca :

Interval	68 - 122,4	= sangat rendah
	122,4 - 176,8	= rendah
	176,8 - 231,2	= cukup
	231,2 - 285,6	= tinggi
	285,6 - 340	= sangat tinggi

Hasil analisis deskriptif data kecemasan pada santri dapat dikategorikan menjadi 2 yaitu 3 santri yang rutin (dengan interval skor nilai berkisar antara 176,8 -231,2) dalam kondisi kecemasan yang cukup dengan prosentase sebanyak (30%) , 1 santri yang sering (dengan interval skor nilai berkisar antara 176,8 - 231,2) dalam kondisi kecemasan yang cukup dengan prosentase sebanyak (10%). 7 santri yang rutin (dengan interval skor nilai berkisar antara 231,2 - 285,6) dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebanyak (70%), 9 santri yang sering (dengan interval skor nilai berkisar antara 231,2 - 285,6) dalam

kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebanyak (90%), 10 santri yang jarang (dengan interval skor nilai berkisar antara 231,2 - 285,6) dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebanyak (100%). Berdasarkan hasil penggolongan interval tersebut maka dapat diambil kesimpulan bahwa Santri Tahafudzul Qur'an memiliki tingkat kecemasan yang cukup dan tinggi. Penggolongan interval ini bisa dilihat dari hasil frekuensi dengan bantuan SPSS 16.0 for windows pada lampiran G.

**Tabel 7. : Klasifikasi Hasil Analisis Deskripsi Data
Kecemasan Pencapaian Menghafal Al-Qur'an**

Kategori	Tingkatan	Frekuensi		
		Rutin	Sering	Jarang
68 - 122,4	Sangat rendah	-	-	-
122,4 - 176,8	Rendah	-	-	-
176,8 - 231,2	Cukup	3 (30%)	1 (10%)	-
231,2 - 285,6	Tinggi	7 (70%)	9 (90%)	10 (100%)
285,6 - 340	Sangat Tinggi	-	-	-

1. Analisis data variabel kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*

Pengelompokan kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* santri ialah sebagai berikut:

- Dikatakan santri rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* sebanyak 6-7 kali.
- Dikatakan santri sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* 3-5 kali.
- Dikatakan santri jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* hanya 1-2 kali.

Berdasarkan data variabel kebiasaan *al-Asmā' al-Husnā* santri, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat 10 santri yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, 10 santri yang sering berdzikir *al-*

Asmā'al-Husnā dan 10 santri yang jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*.

C. Uji Persyaratan Analisis

Sebelum melaksanakan analisis uji hipotesis, sebagai syarat penggunaan statistika parametrik yaitu statistika yang homogen.¹ Mempertimbangkan jenis sebaran/ distribusi data yang berdistribusi normal dan memiliki variansi antar kelompok yang bersifat hasil observasi data penelitian. Adapun uji persyaratan tersebut adalah:

1. Uji Normalitas

Data dari variabel penelitian di uji normalitas sebarannya dengan menggunakan program SPSS 16.0 for windows yaitu menggunakan teknik *one – sample kolmogorov- smirnov test*. Uji tersebut dimaksudkan untuk mengetahui normal atau tidaknya suatu distribusi variabel – variabel penelitian. Kaidah yang digunakan dalam penentuan sebaran normal atau tidaknya adalah jika ($p > 0,05$) maka sebarannya adalah normal, namun jika ($p < 0,05$) maka sebarannya tidak normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 8.: Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Kecemasan
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	251.1000
	Std. Deviation	16.97534
Most Extreme Differences	Absolute	.174
	Positive	.079
	Negative	-.174
Kolmogorov-Smirnov Z		.954
Asymp. Sig. (2-tailed)		.323
a. Test distribution is Normal.		

¹Syofyan Siregar, *Statistik Deskriptif untuk Penelitian (Dilengkapi Perhitungan Manual dan Aplikasi SPSS Versi 17)*, Ed 1, Rajawali, Jakarta: 2010. h.3

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Kecemasan
N		30
Normal Parameters ^a	Mean	251.1000
	Std. Deviation	16.97534
Most Extreme Differences	Absolute	.174
	Positive	.079
	Negative	-.174
Kolmogorov-Smirnov Z		.954
Asymp. Sig. (2-tailed)		.323

Berdasarkan uji normalitas terhadap skala kecemasan diperoleh nilai $KS-Z = 0,954$ dengan taraf signifikan $0,323$ ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecemasan memiliki distribusi yang normal.

2. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap normal atau tidaknya distribusi data pada sampel, perlu kiranya peneliti melakukan pengujian terhadap kesamaan (homogenitas) beberapa bagian sampel, yakni seragam tidaknya varian sampel-sampel yang diambil dari populasi yang sama.² Pengestimasian homogenitas dilakukan dengan menggunakan program SPSS (Statistical Product and service Solution) for Windows Release versi 16.0. kaidah yang digunakan dalam penentuan seragam tidaknya variansi sampel adalah jika ($p > 0,05$) maka sebarannya adalah homogen, namun jika ($p < 0,05$) maka variansi sampel antar kelompok tidak homogen. Hasil uji homogenitas selengkapnya dapat dilihat pada tabel.

²Suharsimi AriKunto, *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktik)*, edisi Revisi VI, PT. Rineka Cipta, Jakarta, 2006, h. 320

Tabel 9.: Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

Kecemasan			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.214	2	27	.129

Berdasarkan uji homogenitas pada distribusi skala kecemasan diperoleh nilai *levene* statistik (untuk mengetahui seberapa besar kedua varian mempunyai nilai kesamaan) = 2,214 dengan taraf signifikan 0,129 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebaran data kecemasan memiliki kesamaan variansi sampel antar kelompok.

D. Hasil Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis penelitian untuk membuktikan kebenaran dari hipotesis penelitian yang diajukan. Hipotesis yang diajukan adalah ada perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an.

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis varian (*Analysis of variance*) satu jalan (anava tunggal), dengan menggunakan program SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) for Windows release versi 16.0 windows. Adapun hasilnya yang diperoleh adalah sebagai berikut:

Tabel 10. : Hasil Uji Hipotesis

Kecemasan	Descriptives							
					95% Confidence Interval for Mean			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
Rutin	10	2.3870E2	18.70264	5.91430	225.3209	252.0791	199.00	254.00
sering	10	2.5100E2	11.96291	3.78300	242.4423	259.5577	227.00	267.00
jarang	10	2.6360E2	9.54754	3.01920	256.7701	270.4299	246.00	278.00

Descriptives								
Kecemasan								
					95% Confidence Interval for Mean			
	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower Bound	Upper Bound	Minimum	Maximum
Rutin	10	2.3870E2	18.70264	5.91430	225.3209	252.0791	199.00	254.00
sering	10	2.5100E2	11.96291	3.78300	242.4423	259.5577	227.00	267.00
jarang	10	2.6360E2	9.54754	3.01920	256.7701	270.4299	246.00	278.00
Total	30	2.5110E2	16.97534	3.09926	244.7613	257.4387	199.00	278.00

ANOVA					
Kecemasan					
	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	3100.200	2	1550.100	7.962	.002
Within Groups	5256.500	27	194.685		
Total	8356.700	29			

Hasil menunjukkan bahwa hipotesis diterima, variabel ini menggunakan analisis data anava (*analysis varian*) sehingga diperoleh nilai $F=7.962$ (sig.[2-tailed] diperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,002 ($p<0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesisnya diterima yaitu terdapat adanya perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dapat diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'an yang biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* secara rutin, sering dan jarang pada santri tahfidz Qur'an.

E. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil analisis anova perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir, *al-Asmā'al-Husnā*, jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* diperoleh nilai $F= 7.962$

(sig.[2-tailed] diperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat adanya perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dapat diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'an yang biasa berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* secara rutin, sering dan jarang pada santri tahfidz Qur'an.

Hal ini terbukti dari data deskriptif hasil penelitian dengan melihat santri tahafudzul Qur'an kelompok yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dengan harga mean (2.3870) dan skor minimum (199.00) serta skor maximum (254.00) berada dalam kategori yang rendah. Dibandingkan dengan harga mean (2.5100) kelompok yang sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dengan membandingkannya dengan skor minimum (227.00) dan skor maximum (267.00) dan dibandingkan dengan harga mean (2.6360) kelompok yang jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dengan skor minimum (246.00) dan skor maximum (278.00) dapat diketahui bahwa santri tahafudzul Qur'an yang sering dan jarang mempunyai kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dengan skor kecemasan yang tinggi.

Selain itu dapat juga dilihat dari hasil kategorisasi dan prosentase kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'an pada santri yang memiliki perbedaan yang signifikan pada tingkatannya. Perbedaan kecemasan pada santri antara yang rutin membiasakan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* yang dapat dikategorisasikan menjadi 2 yaitu 3 santri yang rutin dalam kondisi kecemasan yang cukup dengan prosentase sebanyak (30%), 1 santri yang sering dalam kondisi kecemasan yang cukup dengan prosentase sebanyak (10%). 7 santri yang rutin dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebanyak (70%), 9 santri yang sering dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebanyak (90%), 10 santri yang jarang dalam kondisi kecemasan yang tinggi dengan prosentase sebanyak (100%).

Berdasarkan bukti-bukti data kuantitatif di atas diketahui bahwa ada perbedaan yang signifikan antara santri yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* pada santri pondok tahafudzul Qur'an Ngalian Semarang. Dengan kesimpulan bahwa santri yang rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* lebih rendah dari pada santri yang sering dan jarang dalam aspek kecemasan. Untuk melihat gambaran perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an dengan kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*.

Menurut Bachtiar Lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat. Dapat dibandingkan dengan perasaan takut dan terancam, tetapi seringkali tanpa adanya alasan atau penyebab yang sepadan.³

Sementara itu, menurut Hanna Djumhana mendefinisikan kecemasan sebagai ketakutan terhadap hal-hal yang belum tentu terjadi. Perasaan cemas muncul apabila seseorang berada dalam keadaan diduga akan merugikan dan mengancam dirinya, serta merasa tidak mampu menghadapinya. Dengan demikian, rasa cemas sebenarnya suatu ketakutan yang diciptakan oleh diri sendiri, yang dapat ditandai dengan selalu merasa khawatir dan takut terhadap sesuatu yang belum terjadi.⁴

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang *difus* atau baur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa gamang khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila mengamuk sehingga hal itu disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut. dalam arti khusus, yaitu takut akan hal yang objeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas

³Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta : Gaya Baru, 1993), hlm. 78

⁴Hanna Djumhana Bustaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar Offset, 2001), hlm. 156

mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.⁵

Yang dimaksud dengan kebiasaan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* ialah bagaimana santri membiasakan berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* setiap hari. Dikatakan santri rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* sebanyak 6-7 kali, dikatakan santri sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* 3-5 kali, dan dikatakan santri jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* apabila dalam sehari santri berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* hanya 1-2 kali. Dan kalimat dzikir yang diucapkan secara berulang-ulang akan menyebabkan terjadinya *frontalis muscle relaxation* yang merupakan hasil dari proses *conditioning*. Kalimat dzikir yang dilakukan secara berulang merupakan sebuah stimulus *conditioning* yang menyebabkan munculnya *conditioned relaxation response* (Delmonte, 1990). Dzikir memunculkan proses *counterconditioning* yang menghasilkan keadaan santai untuk melawan keadaan tegang. Ajaran islam mengajarkan umatnya untuk berdzikir ketika sedang dalam keadaan emosional, seperti marah, dendam, sedih, dan mengalami penderitaan. Dengan berdzikir secara perlahan keadaan psikologis individu akan menjadi lebih tenang sehingga keadaan tenang ini akan secara perlahan –perlahan melemahkan keadaan emosional yang penuh ketegangan. Hal ini dinamakan efek *counterconditioning*, yaitu keadaan tegang dilawan dengan memunculkan keadaan tenang dalam diri individu melalui berbagai aktivitas, salah satunya melalui aktivitas dzikir.⁶

Berdasarkan hasil penelitiannya, suadak (2006) mendapati permasalahan yang didapati bahwa permasalahan yang biasa dialami oleh penghafal sumber sumber dari beberapa hal yaitu: materi hafalan, kondisi guru yang

⁵Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3 : Gangguan-gangguan Kejiwaan*, (Jakarta : CV. Rajawali, Cet. III, 2003), hlm. 129

⁶Triantoro Safaria Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: Bumi Aksara, 2009), h.225

membimbing, kondisi santri, metode menghafal dan lingkungan pesantren. Materi hafalan dapat menjadi masalah jika sadari awal tidak ditekankan untuk menggunakan satu mushaf ketika menghafal dan tidak ditentukan materi mana yang harus dihafalkan terlebih dahulu sesuai dengan kemampuan santri. Karena menghafal al-Qur'an harus di bawah bimbingan seorang guru, maka proses menghafal mau tidak mau tergantung pada kondisi guru, menyesuaikan dengan aktivitas guru dengan giliran menyeter hafalan.

Kondisi santri juga kadangkala menjadi hambatan dalam proses menghafal al-Qur'an adalah latar belakang santri yang tidak seluruhnya berasal dari institusi agama yang mengajarkan dasar-dasar bahasa arab, kepribadian santri yang sulit untuk menemukan pemecahan masalah yang efektif ketika mengalami masalah dengan teman di pondok hingga mengganggu proses menghafal, rendahnya kesadaran santri untuk mengulang hafalan dan menyeterkan pada guru serta kondisi fisik atau kesehatan yang terganggu. Metode menghafal sangat menentukan dalam proses menghafal, metode jama'i atau berjamaah yang diterapkan di pondok pesantren seringkali membuat tidak nyaman santri yang terbiasa menghafal sendiri dalam suasana tenang.⁷

Dengan demikian, hasil penelitian yang menggambarkan bahwa antara santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā* terdapat perbedaan yang signifikan dalam kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'annya. Sebab dalam kesamaan varian dapat diketahui ada homogenitas antara yang rutin, sering dan jarang berdzikir *al-Asmā' al-Husnā*. Karena proses berdzikir seseorang merupakan proses individual yang bisa didapat jika proses belajar yang terus-menerus dan pembiasaan.

⁷ Lisy Chairani M.A.Subandi, Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an Peranan Regulasi Diri, Yogyakarta:Pustaka Belajar,h.7-8

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dengan melihat hasil penelitian yang telah dibahas mengenai “perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal Al-Qur’an ditinjau dari kebiasaan berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* pada santri tahfidz Qur’an (Study Kasus Pondok Pesantren Tahaffudzul Qur’an Purwoyoso Ngalian Semarang)”, maka dapat ditarik kesimpulan dari hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dan hasil analisis dengan bantuan software SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) for Windows Release versi 16.0, kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur’an pada santri tahfidz Qur’an kelompok yang rutin berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* diperoleh nilai rata-rata kecemasan dengan harga mean (2.3870) dan skor minimum (199) serta skor maximum (254) dalam kategori yang rendah. Dan hasil dapat diperjelas lagi dengan analisis deskriptif manual yang dapat dikategorisasikan menjadi 2 yaitu kelompok 3 santri yang rutin berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* dikategorikan cukup dengan prosentase sebanyak (30%), 7 santri kelompok yang rutin berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* dikategorikan tinggi dengan prosentase sebanyak (70%).
2. Sedangkan untuk kecemasan pada santri yang sering berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* dengan harga mean (2.5100) dan skor minimum (227) serta skor maximum (267) dalam kategori sedang. Hal ini dapat di perjelas lagi dengan analisis deskriptif manual yang dapat dikategorisasikan menjadi 2 yaitu 1 santri kelompok yang sering berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* dikategorikan cukup dengan prosentase sebanyak (10%), 9 santri kelompok yang sering berdzikir *al-Asmā’al-Husnā* tinggi dengan prosentase sebanyak (90%).

3. Sedangkan untuk kecemasan pada santri yang jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dengan harga mean (2.6360) dan skor minimum (246) serta skor maximum (278) dalam kategori tinggi. Hal ini dapat diperjelas lagi dengan analisis deskriptif manual yang dapat dikategorisasikan menjadi 1 yaitu 10 santri kelompok yang jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dikategorikan tinggi dengan prosentase sebanyak (100%).

Kemudian berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an ditinjau dari kebiasaan berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* pada santri tahfidz Qur'an yaitu terdapat perbedaan yang signifikan. Hal itu dapat di buktikan dari hasil analisis uji anova, perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* pada (sig.[2-tailed] diperoleh nilai taraf signifikan sebesar 0,002 ($p < 0,05$) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat adanya perbedaan kecemasan dalam pencapaian menghafal al-Qur'an antara santri yang biasa rutin berdzikir *al-Asmā'al-Husnā*, sering berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dan jarang berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* dapat diterima. Artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada kecemasan pencapaian menghafal al-Qur'an yang biasa berdzikir *al-Asmā'al-Husnā* secara rutin, sering dan jarang pada santri tahfidz Qur'an.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan yang telah disajikan, maka selanjutnya peneliti menyampaikan saran-saran yang kaitannya dapat memberikan manfaat kepada pihak-pihak terkait atas hasil penelitian ini.

Adapun saran-saran yang dapat disampaikan adalah sebagai berikut:

1. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan kepada santri pondok pesantren tahaffudzul Qur'an tentang pentingnya berdzikir di dalam diri santri. Santri diharapkan untuk selalu meningkatkan berdzikir agar dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan

kecemasan. Karena apabila di dalam diri sudah tertanam untuk selalu mengingat Allah dengan cara selalu untuk berdzikir kapan dan dimana saja, dengan baik dapat digunakan sebagai media untuk menurunkan kecemasan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini merupakan penelitian yang masih dasar. Dengan diterimanya hasil penelitian ini maka perlu adanya penelitian lebih dalam tentang kecemasan dengan metode yang lebih kompleks guna menguatkan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Husain, Abdul Aziz, *Jangan Cemas Menghadapi Masa Depan*, Jakarta: Qisthi Press, 2004
- Al Jauziah, I.Q., *Meraih Rahmat dengan Zikir dan Do'a* (Terjemahan Abd. Rohim Mu'thi dan Abdu Hana Zulkarnain), Akbar, Jakarta, 2008
- Al Mahfani, Khalilurrahman, *Keutamaan Doa dan Dzikir untuk Hidup Bahagia Sejahtera*, Wahyu Media, Jakarta, 2006
- Ali Salim, Ahmad Husain, *Terapi Al-Qur'an Untuk Penyakit Fisik & Psikis Manusia*, Asta Buana Sejahtera, Jakarta: 2006.
- Al-Qarni Aidh, *At-Tafsir Al-Muyassar, Jilid 1*, (Terjemahan tim Qisthi Press): Jakarta, 2008
- Nurul Wahyu A , In'ammuzahiddin Masyhudi, *Berdzikir dan Sehat ala Ustad Haryono*, Semarang: Syifa Press, 2006
- Anwar, Desy, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, Surabaya: Amelia, 2003, cet. 1.
- Arikunto, Suharsimi, *Manajemen Penelitian*, PT. Rineka Cipta: Jakarta, 2005.
- Azwar Syaifuddin, *Reliabilitas dan validitas* , Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, 1997
- _____, *Metode Penelitian*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset, Cet. I, 2005
- _____, *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*, Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998
- Bukhori, Baidi, *Dzikir Al-Asma' Al-Husna Solusi Atas Problem Agresivitas Remaja*, Syiar Media Publishing: Semarang, 2008
- De Clerq, Linda, *Tingkah Laku Abnormal*, PT. Grasindo, Jakarta, 1994.
- G. Sevilla dkk, Consuelo, *Pengantar Metode Penelitian*, UI Press, Jakarta 1993
- Hawari, Dadang, *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*, Jakarta : FK UI, 2001
- Imam, Ghozali, *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 19*, Badan Penerbit UNDIP: Semarang, 2011

- Junita Nurmala Sari dan Nunung Febriany, *Pengaruh Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operatif Kanker Serviks*, Jurnal: Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, 2007.
- Kartini, Kartono, *Patologi Sosial Gangguan-gangguan Kejiwaan*, PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2003
- M. Ali Hasan Umar, *Khasiat dan Fadhilah Asmaul Husna*, Kaifa Toha Putra, Semarang, 2009
- Montingo, Busye dan Quito, *Zikir Menyingkap Kesadaran Ruhani*, PT.Mizan Publika, Bandung, 2004.
- Mujib, Abdul, *Ilmu Pendidikan Islam*, Jakarta: Kencana, 2006.
- Mustofa, Bisri, *Rahasia Keajaiban Shalat dan Zikir*, Qaula, Surakarta, 2007.
- Prasetyono, S.D., *Metode Mengatasi Cemas dan Depresi*, Oryza: Yogyakarta, 2007
- Rakhmat, Jalaluddin, *Psikologi Komunikasi, Edisi Revisi*, Jakarta: Remaja Rosda Karya, 2005, Cet. 22.
- Ramaiah, Savitri, *Bagaimana Mengatasi Penyebabnya?*, Mien Joebhaar, Ed.1, Cet.1, Pustaka Populer Obor: Jakarta, 2003
- Saputra Eka, Nofrans Safaria, Triantoro, *Manajemen Emosi*, Jakarta: Bumi Aksara, 2009.
- Sudijono, Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2009
- Sugioyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)* Alfabeta: Bandung, 2010.
- Suhaimie, M.Y., *Dzikir dan Doa, dari Al-Qur'an dan as-sunnah*, UMM Press, Malang, 2005.
- Syaikh Muhammad, Bayumi, , *Hidup Sehat dengan Dzikir & Doa*, Pustaka Al-Kautsar, Jakarta, 2005.
- Thanthawi Sayyid, Muhammad, *Ulumul Qur'an Teori dan Metodologi*, IRCiSoD: Yogyakarta 2013.
- Wahid, Alawiyah, Wiwi, *Cara Cepat Bisa Menghafal Al-Qur'an, cet I*, Diva Press (Anggota IKAPI): Semarang, 2012.
- Walgito, Bimo, *Pengantar psikologi Umum*, Andi offset, Jakarta, 2004

Widuri Julianty & Fauziah Fitri, *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*, Universitas Indonesia (UI-Press): Jakarta, 2007.

Yunus, Mahmud, *Kamus Arab-Indonesia*, cet.II, Jakarta: PT. Mahmud Yunus Wadzuhryah, 1990

Zuhairini dkk, *Metodologi Pendidikan Agama*, Solo, Ramadhani,1993.

<http://andri-religi.blogspot.com/2012/12/pengertian-al-quran-secara-bahasadan.html>, Tgl 30 maret, 15:00

<http://dmarco.mywapblog.com/10/01/12empat-tingkatkecemasan.xhtml>).kamis tgl 02 april 2015 jam 13:27

<http://lesalquran.blogspot.com/2011/05/metode-metode-menghafal-al-quran.html> tgl 30 maret, hari senin jam 14:31

<http://nuraminsaleh.blogspot.com/2013/01/pengertian-kecemasan-menurut-para-ahli.html>. Tgl 23 maret 20015 jam 13:44.